# اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

	حيحة:	X) أمام العبارة غير الص	مبارة الصحيحة وعلامة ( <sup>)</sup>	ن ضع علامة (🖊) أمام ال			
(	)	١- تُعتبَر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني.					
(	)	الحيواني والنباتي.	لا بُدَّ أن تحتوي على البروتين	٢- الوجبة الغذائية الصحِّية			
(	)	ن.	وازنون يأكلون منتجات الألبار	٣- الأشخاص النباتيون المت			
(	)	٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تُعتبَر مصدرًا جيدًا للبروتين.					
(	)	٥- تحتوي المُنتَجات الحيوانية على دهون غير صحِّية.					
(	)		<ul> <li>٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم.</li> </ul>				
•				; اختر الإجابة الصحيحة ه			
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	and the second	١- تُعدُّ			
			أفضل مصدر للبروتين النبا	أ الخضراوات			
	🕒 منتجات الألبان	ج اللحوم	البقوليات	٢- الإفراط في تناوُل			
			يسبب أمراض				
	🔕 المُنتَجات الحيوانية	ج البقوليات	🖵 الخضراوات	أ الفاكهة			
		•		٣- الوجبة النباتية الصِّرْف			
	🔕 البيض	ح الدجاج	ب الأرز	أ اللحوم			
	بنات الحيوانية.	دائل نباتية عوضًا عن البروت	هم الذين يختارون ب	٤- الأشخاص			
	🕒 الجذابون	ج النباتيون	🖵 العصبيون	أ العاطفيون			
			من البدائل النباتية.	٥- تُعتبَر			
	🔕 الأجبان البيضاء	🕏 الأسماك المقلية	🔑 الحبوب الكاملة	أ اللحوم المشوية			
		ور بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	نية الخضراء يساعد على الشع	٦- تناوُل الخضراوات الورة			
	🖎 التوتر	ج الغضب	😛 الحزن	أ الاسترخاء			
			مًّا بين القوسين:	: ت أكمل العبارات الأتية مر			
	نباتيون الصِّرْف)	- المنتجات الحيوانية - اا	اتيون المتوازنون - الشاي	(البقوليات – النب			
	Vija, jedi sir Estjer		 على دهون غير صحِّية.				
			ون اللحوم ولكنهم يأكلون البي				
			من البدائل النباتية المفيا				
	٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني هم						







# اختبر نفسك على الموضوع الثاني

		حيحة:	،) أمام العبارة غير الص	بارة الصحيحة وعلامة (X	🗹 ضع علامة (🗸) أمام الع			
(	)			على نسبة كبيرة من الدهون.	١- الوجبات السريعة تحتوي			
(	)			اشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.	٢- شُرب الشاي بعد الأكل مبا			
(	)		من الوجبات السريعة.	صحِّية التي يمكن تناولها بدلًا	٣- يوجد العديد من البدائل ال			
(	)		<ul> <li>٣- يوجد العديد من البدائل الصحِّية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة.</li> <li>٤- يُفضَّل تناوُل الأطعمة المقلية لأنها صحِّية.</li> </ul>					
(	)		.ā		٥- تحتوي الوجبات السريعة			
(	)		سامنا.	ع واحد من الطعام صحًى لأج	٦- تناوُل كميات كبيرة من نو			
					ً) اختر الإجابة الصحيحة مةً			
			12.511.1					
		21 07 .		مقياس الطاقة الذي يمدنا ب				
		<ul> <li>درجة الحرارة</li> </ul>	ج السعرات الحرارية		أ الطاقة الحرارية			
			•		٢- يظهر الأشخاص في إعلان			
		د متشائمون		ب نائمون				
					٣- تحتوي الوجبات			
			ج المسلوقة	ب المشوية	أ الصحِّية			
		والسكّر والملح.	من الدهون	التي تحتوي على نسبة	٤- لا بد من اختيار الوجبات			
		د متوسطة	ج ضخمة	عالية	أ منخفضة			
		ان.	يضرُّ بصحَّة الإنس	، نسبة عالية من	٥- تناوُل وجبات تحتوي على			
		د الدهون	ج الكالسيوم	ب الفيتامينات	أ الألياف			
			تي يتَّبعها الناس.	من العادات غير الصحِّية الن	٦- يُعتبَر			
		😮 ممارسة الرياضة	ج شوي الطعام	😛 شُرب المياه الغازية	أ تناول الفاكهة			
				بين القوسين:	ً) أكمل العبارات الأتية ممًّا			
		يتزا)	فيتامينات – الشاي – الب	ني – الوجبات السريعة – ال				
				بعد الأكل مباشرة.				
					٢- ئىڭ			
			لاقة والدهون والسكِّر.	على نسبة مرتفعة من الط	٣- تحتوي			
			ان.	من الوجبات الصحِّية للإنس	٤- يُعتن			
İ					J			





# اختبر نفسك على الموضوع الثالث

		عحيحة:	(X) أمام العبارة غير الد	عبارة الصحيحة وعلامة (	🤇 ضع علامة (🗸) أمام ال		
(	)		فس الوعاء.	ئة مع الأطعمة المطهية في نا	١- يمكن حفظ الأطعمة الني		
(	)		الإبداعي.	- ذًاب يحتاج إلى بعض التفكير	٢- عرض الطعام بشكل جأ		
(	)		لريقة.	من السلع بنفس الشكل والط	٣- يتم تخزين جميع الأنواع		
(	)	٤- وجود الشهادة الصحِّية للمقصف غير ضرورية.					
(	)		ناجحة.	ذًّاب من طُرق عرض السلع ال	٥- ترتيب الرفوف بشكل ج		
(	)		٠,	ء التي تؤثر في سلامة الطعا،	٦- درجة الحرارة من الأشيا		
					) اختر الإجابة الصحيحة ه		
		م من الحشرات.	ي يحمي الطعاء	ي خزائن ذات واجهة	١- لعرض الطعام نضعه في		
		د حديدية	ح مكشوفة	ਦ زجاجية	(أ) خشبية		
				لحماية الطع			
		🔕 أكياس التغليف	ج أكياس القمامة	ورق المجلات	أ ورق الجرائد		
			الانتباه.	، ملوَّنة يعمل على	٣- تقديم الطعام في أطباق		
		د تفریق		🗭 تشتیت			
		على جدران المقصف.	لعام	مقصف يجب وضع صور الم	٤- عند عرض الطعام في ال		
		🕒 الضار	ج الصحِّي	😛 غير الصحِّي	أ الفاسد		
		قصف المدرسة.	عند تخزينه في ه	في درجة حرارة	٥- يجب الاحتفاظ بالطعام		
			ج الغليان	ب منخفضة	أ) عالية		
		لين في المقصف.	عجَّة وسلامة الطعام والعاما	يضمن م	٦- وضع صورة الشهادة		
		د العلمية	ج الصحية	😛 البنكية	أ الجامعية		
				مًا بين القوسين:	) أكمل العبارات الأتية مدًّ		
		صحِّية)	ن - الإبداعي - الشهادة ال	لمُعبَّأة – عبوات – الحشران	(غير اا		
			مام بشكل جذَّاب وسليم.	يساعد على عرض الط	١- التفكير		
			عية خاصة.	داخل أو	٢ ـ ٧ . ٠ - فظ الأطعمة .		
		رى للأطعمة الباردة.	للأطعمة الساخنة وأخر	, تخصیص	٣- من تغني الطوام بحب		
		•	من التعرُّض لــ	جهة الزجاجية تحمي الطعام	٤- خزائن الطعام ذات الواح		





## امتحانات 2024



### السؤال الأول صلامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

( )	٩٠	اس الجسم الصحِّي والعقل السلي	🚺 النظام الغذائي المتوازن أس
( )		خفضة السعرات الحرارية.	🕜 الوجبات السريعة تكون منـ
( )		، طاقة أكثر من الأطعمة المشوية.	🤫 تحتوي الأطعمة المقلية على
( )	مينات.	ممتاز للألياف والمعادن والفيتاه	😉 الفواكه والخضراوات مصدر
( )		للبروتين الحيواني.	🧿 البقوليات هي أفضل مصدر
		جابة الصحيحة مِمًّا يلى:	: السؤال الثاني اختر الإ
		<u></u>	
			(١) النظام الغذائي المتوازن يح
نية	<ul> <li>البروتينات الحيوانية والنباة</li> </ul>		أ الكثير من اللحوم
	<ul> <li>الكثير من الخضراوات</li> </ul>		ج الكثير من الفواكه
W.			🥎 الميزة الرئيسية للوجبات الـ
د صحِّية ومغذِّية	ج سيئة الطعم	ب منخفضة التكلفة	أ تحضَّر بسرعة
		ي السيطرة على ضغط الدم.	🤫 تساعد فج
🕓 الخضراوات الورقية	ج البيض	🕂 منتجات الألبان	أ اللحوم
		البيتزا من	٤ تُصنَّف البطاطس المقلية و
🌜 المشروبات الغازية	ج الوجبات السريعة	ب الحلويات	أ الخضراوات
		تي	🧿 أفضل مصدر للبروتين النبا
🕒 الخضراوات	ج المكسرات	ب الحبوب	أ البقوليات
			🐧 الفواكه والخضراوات مفيد
	ب تسهِّل عملية الهضم		أ مصدر غني بالبروتين
	د مصدر للبروتين الحيواني		ج تصيب بأمراض القلب
	•	ت الوجبات السريعة	🔖 يظهر الأشخاص في إعلاناه
د مکتئبین	ج حزینیین	ب سعداء	أ غاضبين
	ها وجبات	ا بسرعة وطعمها رائع يُطلَق عليه	🔥 الوجبات التي يتم تحضيره
د نباتية	ج سريعة	ب صحِّية	أ منزلية
	•	<i>ى</i> القلب أحد أضرار الإكثار من	﴿ زيادة خطر الإصابة بأمراض
د الفاكهة	ج اللحوم	ب الحبوب	أ الخضراوات
	*	سريعة	🕠 تجعل الإعلانات الوجبات ال
د تبدو غير صحِّية	ج أقل في السعرات		أ تبدو رائعة
	**		





### السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

(	)	ون.	لى نسبة قليلة من الأملاح والده	🚺 تحتوي الوجبات السريعة ء
(	)		إء تنظِّم عمل الجهاز التنفسي.	🥎 الخضراوات الورقية الخضر
(	)	خطر الإصابة بأمراض القلب.	ي على دهون غير صحِّية وتزيد	🥰 البروتينات الحيوانية تحتوع
(	)			٤) يُفضَّل تناول الأطعمة السرب
(	)	ن أي مصدر نباتي.	اص الذين لا يأكلون منتجات م	و النباتيون الصِّرْف هم الأشخ
			ِجابة الصحيحة مِمَّا يلى: <sub>و</sub>	السؤال الثاني اختر الإ
			7 22 7	🤇 تحتوي الخضراوات على نــ
	11 (3)	········· ج البروتينات		ر) تحتوي الخطر، واب على الد أ الألياف
	د الدهون	البرونيات		7 يُفضَّل التقليل من الوجبات
	د السمك	71.1.11.2		
	الشمك	ج السلطة	<ul> <li>البيتزا</li> <li>لمِّيةالتي يمدن</li> </ul>	الحضراوات
	N 511 N		ميه	
	د الأملاح	ج النشويات		
		•	نية والدهون الصحِّية والألياف .	
	د الحبوب	ج الخضراوات		أ البقوليات
				و تتَّصف الوجبات السريعة بـ
	د المتوسطة	ج المجانية		أ المنخفضة
			**	🧻 أفضل مصدر للبروتين النبا
	د الحبوب	ج البقوليات	ب الخضراوات	(أ) الفواكه
			اني هي	🥎 أحد مصادر البروتين الحيو
	د الحبوب	ج اللحوم	😛 المكسرات	أ الخضراوات
		و يجعلها شهية ولذيذة.	بالوجبات السريعة	🔥 وجود نسبة عالية من
	د البروتين	ج الماء	긎 الفيتامينات والمعادن	أُ السكَّريات والدهون
		ريعة.	بدلًا من تناول الوجبات الس	🤦 يُفضَّل تناول
	د المُملَّحات	ج الحلوى	🕂 الأطعمة الصحِّية	أ الأطعمة الدهنية
		•,	رتينات الحيوانية	슜 أحد أضرار الإكثار من البرو
	د لا توجد أضرار	ج الصداع	😛 أمراض الرئة	أ السمنة المفرطة





### السؤال الأول صع علامة (🗸) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

)	ت الحيوانية.	، نسبة بروتين أكثر من المنتجا،	(١) تحتوي البدائل النباتية على
)		ي من الإصابة بأمراض القلب.	😙 تناوُل الأطعمة المقلية يحم
)	ض ومنتجات الألبان.	لون اللحوم، ولكنهم يأكلون البي	🦈 النباتيون المتوازنون لا يأك
)		ى كمِّية طاقة أكبر من البرجر.	😉 يحتوي البيض المسلوق عا
)	اسدة.	عالية من البروتين ومضادات أك	و تحتوي الحبوب على نسبة
		لحابة الصحيحة ممًّا بلى:	ا السؤال الثاني اختر ال
		_	
	•		🚺 الإكثار من الدهون غير الص
د هشاشة العظام	ج تسوس الأسنان	🕂 السمنة المفرطة	أ فقر الدم
•	بيرة من السكَّر، والملح، و	يعة من احتوائها على كمِّيات كب	🥎 تَنتُج أضرار الوجبات السر
د المعادن	ج الفيتامينات	ب البروتينات	اً) الدهون
	•	لأطعمة الرئيسية الغنيَّة	🥎 لحياة صحِّية يجب تجنُّب ا
د بالفيتامينات	ج بالدهون الضارة	ب بالبروتين	أ بالألياف
	•	الخضراء عمل الجهاز	كُ تُنظِّم الخضراوات الورقية
د الهضمي	ج العصبي	ب التنفسي	(أ) الحركي
	ئلئل	· ·	
د صناعية	ج نباتية	ب نشوية	أ دهنية
			👈 الطاقة العالية في الوجبات
د معالجة السمنة	ج تقوية القلب		- The state of the
			🍾 نقيس كمِّية الطاقة الموجو
د المسافة	ج الوزن		أ درجة الحرارة
		•	
	**	30, 33, 0	<b>9</b> 3 <b>9</b>
د اللحوم	ت الخضراوات	ب الحدور،	أ الدقول
د اللحوم		ب الحبوب : المادات غير الصحِّية التي يترم	
	مها الناس.	ن العادات غير الصحِّية التي يتب	🏟 يُعتبرمرّ
د اللحوم د ممارسة الرياضة	مها الناس. ح شوي الطعام	ن العادات غير الصحِّية التي يتبع ب شرب المياه الغازية	<ul><li>﴿ يُعتبرمرّ</li><li>أ) تناول الفاكهة</li></ul>
	مها الناس. ح شوي الطعام	ن العادات غير الصحِّية التي يتب	<ul><li>﴿ يُعتبرمرّ</li><li>أ) تناول الفاكهة</li></ul>
	<ul> <li>د المعادن</li> <li>د بالفیتامینات</li> </ul>	ض ومنتجات الألبان.      ض ومنتجات الألبان.      ح تسوس الأسنان د هشاشة العظام بيرة من السكّر، والملح، و المعادن الفيتامينات د المعادن بيرة من الضارة د بالفيتامينات بيرة بالدهون الضارة د بالفيتامينات بيرة العصبي د الهضمي بيرة العصبي د الهضمي بيرة تقوية القلب د معالجة السمنة بيرة القلب د المسافة بيرة الوزن د المسافة بيرة الوزن د المسافة بيرة الوزن د المسافة بيرة بيرة بيرة بيرة بيرة بيرة بيرة بير	إلى من الإصابة بأمراض القلب.  و كمّية طاقة أكبر من البرجر.  و كمّية طاقة أكبر من البرجر.  إجابة الصحيحة ممّا يلي:  إجابة الصحيحة ممّا يلي:  إجابة الصحيحة ممّا يلي:  إجابة المفرطة ج تسوس الأسنان و هشاشة العظام بحسانة المفرطة ج تقوية القلب و المعادن المعادن البروتينات ج الفيتامينات و المعادن المعادن البروتينات ج الفيتامينات و المعادن





### السؤال الأول صع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (٪) أمام العبارة غير الصحيحة:

( )		ها رخيصة الثمن.	🚺 تتميَّز الوجبات السريعة بأن
( )		السيطرة على ضغط الدم.	🤈 تساعد اللحوم الحمراء في ا
( )	ي والحيواني.	رات متوازنة بين البروتين النباتي	🥰 الوجبة المغذية تتطلَّب خيا.
( )	ون والملح.	تحتوي على نسبة عالية من الده	٤ يجب اختيار الوجبات التي
( )	حُدِة.	دِّي إلى العديد من الأضرار الصدِّ	و الإكثار من تناول اللحوم يؤ
		إجابة الصحيحة مِمًّا يلى:	السؤال الثاني اختر الا
		مريعةأجساما	
د تحتاجها		ب تضر	
		ي من الإصابة بهشاشة العظام.	
د اللحوم الحمراء	ج الدهون	ب الخضراوات الورقية	أ البقول
	لاح والدهون.	على نسبة عالية من الأما	🦈 تحتوي الوجبات
د المفيدة	ج السريعة	ب الصحِّية	(أ) الخفيفة
	•	ي منتجات من مصدر	٤ النباتي الصِّرْف لا يتناول أ:
د فضائي	ج حيواني	ب زراعي	أ صناعي
99			و يمكن استبدال الوجبات الس
<ul> <li>البطاطس المقلية</li> </ul>	ج الفاكهة والخضراوات		أ البيتزا
			رً تُعدُّ اللحوم والأسماك والدوا
د أ وب معًا	ج الصناعية	🕶 الحيوانية	
.0		اۇلبسبب مذا	
د الخضراوات		· · · . ب البروتينات الحيوانية	
-50		سبة طاقة أقل من الأطعمة الآتية	
د الدجاج المقلى	ج الملوخية	ب البطاطس المقلية	" " " " " " " " " " " " " " " " " " " "
الدجاج المعلي			<u>i</u>
		عبة منخفضة من	"
د البروتينات	ج المعادن	ب الفيتامينات	
V 2 11 =		ليل منه للحفاظ على الصحَّة	*
د المكسرات	ج البرجر	🕂 الخضراوات	أ الفاكهة





### السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

( )	للاح المعدنية.	وتحتوي على الفيتامينات والأه	🖒 المكسرات مصدر جيد للبروتين
( )		، حيوانية وبدائل نباتية.	🥎 تنقسم البروتينات إلى بروتينات
( )	• (		🦈 تُظهر إعلانات الوجبات السريعا
( )			<ul> <li>الخضراوات تحتوي على نسبة ،</li> </ul>
( )		الرائع.	و تتميَّز الوجبات السريعة بالطعم
		ة الصحيحة مِمًّا يلى:	السؤال الثاني اختر الإجاب
	من الدهون والسكَّر والملح		لا بُدَّ من اختيار الوجبات التي ت
ا منخفضة	ج عالية		أ متوسطة
			ك يعتمد النباتيون الصِّرْف في طع
البيض	ج المنتجات النباتية		أ اللحوم
		حِّية هي	احدى العادات الغذائية غير الص
🕻 ممارسة الرياضة	ج شوي الطعام	ب قلي الطعام	أ تناوُل الفاكهة
			ك تحتوي البقوليات على مضادات
الضغط			أ) الصداع
	حرارية.	على الكثير من السعرات الـ	و تحتوي الوجبات
الصحِّية	ج المسلوقة	ب المشوية	أ السريعة
		ائية غير موجودة بالمنتجات	👈 توفِّر البدائل النباتية عناصر غذ
د الدهنية			أ الصناعية
			🔖 يؤدي شُرْب الشاي بعد الطعام
الضغط	ج السكَّر		أ الأنيميا
		القلب يجب الإكثار من تناول	🔥 لتقليل أخطار الإصابة بأمراض
البيض	ج منتجات الألبان	🖵 الخضراوات والفواكه	أ اللحوم
,		بكثرة فى هشاشة العظام.	و يتسبَّب تناوُل
د الشاي	ج المياه	**	أ العصائر
			روبي يسبِّب الإكثار من تناول
المكسرات		ب الخضراوات	أ البقول
<u> </u>	<u></u>	<u> </u>	٠, ٠



# إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

- X (T)

### السؤال الثانى:

- البروتينات الحيوانية والنباتية
  - ٤) الوجبات السريعة

٥ البقوليات

V

🕜 تحضَّر بسرعة

- (9) اللحوم
- 🕦 تبدو رائعة

X (E)

X (1)

(٤) المكسرات

V (1)

الخضراوات الورقية

🕥 تسهِّل عملية الهضم

🐧 سريعة ۷) سعداء

# إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

X

- X
- VT

### السؤال الثانى:

۱) البروتينات

- (٢) البيتزا
- - ٥) المرتفعة
- 💙 اللحوم آ البقوليات
- السمنة المفرطة (٨) السمنة الصحية (٨) السمنة المفرطة (٨)

V

😙 الطاقة

# إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

- **X** (7)

- السؤال الثانى:
- 🕦 السمنة المفرطة 💎 الدهون

- 🕥 المشكلات الصحِّية 🏿 💜 السعرات الحرارية 🔻 🐧 البقول

بالدهون الضارة
 الهضمى

- - ﴿ شُرْبِ المياهِ الغازيَّة ﴿ اللحومِ



X (o)

X (o)

V (0)

XI

٥) نباتية

# إجابة الاختبار 👔

### السؤال الأول:

XI

- **√** () **×** (1) **×** (2) **×** (3)
  - السؤال الثاني:
  - ن تضر (٢) الخضراوات الورقية (٣) السريعة (١) حيواني
  - الفاكهة والخضراوات (٦) الحيوانية
     الملوخية
    - 🍳 البروتينات 💎 🕦 البرجر

# إجابة الاختبار ዕ

### السؤال الأول:

### السؤال الثانى:

- ن منخفضة (٢) المنتجات النباتية (٣) قلي الطعام (١) الالتهابات
- 🧿 السريعة 🐧 الحيوانية 🤍 الأنيميا
  - 🍳 المشروبات الغازية 🛮 🕦 اللحوم

## امتحانات 2023



غير الصحيحة:	حة، وعلامة (X) أمام العبارة	علامة (🗸) أمام العبارة الصحي	السؤال الأول 📗 ضع
( )	یه اذب	قية الخضراء نوعًا من البروتين الح	٢ تُعتدَ الخضراوات الورز
( )	ين عي .		<ul> <li>ب يُفضَّل تناوُل الأطعمة الـ</li> </ul>
( )	عي	نَّاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبدا. نَّاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبدا.	r 💆
( )	ي		٤ تساعد اللحوم على عمله
( )		 باء التي تؤثر في سلامة الطعام.	
,		" "	
		الإجابة الصحيحة مِمَّا يلى:	السؤال الثاني مسؤال
	اء.	مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذ	رُ تُعتبَر
درجة الحرارة	ج السعرات الحرارية	ب الطاقة الحرارية	أ النسبة المئوية
		من البدائل النباتية.	🥎 تُعتبَر
<ul> <li>الأجبان البيضاء</li> </ul>	ج الأسماك المقلية	ب الحبوب الكاملة	أ اللحوم المشوية
	لي الطعام من الحشرات.	ن ذات واجهةيحه	🤠 وضع الطعام في خزائز
د حديدية	ح مكشوفة	ب زجاجية	أ خشبية
		لانات الوجبات السريعة وهم	٤ يظهر الأشخاص في إعا
د غاضبون	ج متشائمون	ب سعداء	أ) نائمون
		يسبب أمراض القلب.	🧿 الإفراط في تناوُل
د البقوليات	ج المُنتَجات الحيوانية	🕂 الفاكهة	(أ) الخضراوات
	. الانتباه.	، ملوَّنة يعمل على	🧻 تقديم الطعام في أطباق
د تفریق	ج توزيع	ب تشتیت	أ جذب
	ها الناس.	من العادات غير الصحِّية التي يتَّبع	🔖 يُعتبَر
	🕂 تناوُل الفاكهة		أ) ممارسة الرياضة
	د شُرب المياه الغازية		ج شوي الطعام
ف.	مة الطعام والعاملين في المقص	يضمن صحَّة وسلا	🔥 وضع صورة الشهادة

ج الجامعية

🕏 المكسرات

ج أكياس قمامة



د البنكية

د اللحوم

د أوعية مكشوفة

أ الصحِّية

أ الخضراوات

اً أوعية للحفظ

🗨 تحتوي ......على دهون غير صحِّية.

🕠 الأطعمة غير المُعبَّأة يتم تخزينها داخل .............

🕂 العلمية

😛 البقوليات

😛 أوعية ملوَّثة



### السؤال الأول / ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة: يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ٣ تناوُل كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام يُعتبر صحِّيًّا لأجسامنا. ٤) ترتيب الرفوف بشكل جذَّاب من طُرق عرض السلع الناجحة. 🧿 تحتوى المُنتَجات الحيوانية على دهون غير صحِّية. السؤال الثاني 🗸 اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلى: لابد من استخدام .................................. لحماية الطعام. ج أكياس التغليف أ أكياس ملوثة د ورق المجلات 🖵 ورق الكتب تحتوى الوجبات .....على الكثير من السعرات الحرارية. د الصحِّية أ المسلوقة ج المشوية 🖵 السريعة ح الدجاج 🖵 اللحوم أ الأرز د البيض عَ التفكير ........ يساعد على عرض الطعام بشكل جذَّاب وسليم. د العاطفي ج العلمي ب الإبداعي أ الناقد أعد البيتزا من البيتزا أ الوجبات الصحّية ب الوجبات السريعة 😙 المشروبات الغازية د الوجبات المتوازنة د النباتية ج العاطفية ب العصيية أ الحذابة د الغليان ج مناسىة ب منخفضة أ عالية ٨ لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .............................. من الدهون والسكّر والملح. د عالية ح متوسطة ب منخفضة أ ضخمة ج الغضب 😛 الحزن أ الاسترخاء د التوتر 🕠 تناوُل وجبات تحتوى على نسبة عالية من .................. يضر بصحة الإنسان.



أ الألياف

د الدهون

ح الكالسيوم

💛 الفيتامينات



i غير الصحيحة:	حة، وعلامة (*) امام العبارة	ضع علامة (٧/) امام العبارة الصحي	السؤال الاول
)		لأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.	9
)	* *	- المناطق من السلع بنفس الشكل والطريقا	4.00
)		24	1
)		ن البدائل النباتية التي تُعتبَر مصدرًا جيدً	
)	ن الوجبات السريعه.	بدائل الصحِّية التي يمكن تناولها بدلًا مرَّ	
)		سحِّية للمقصف غير ضرور <i>ي.</i>	<ul> <li>وجود الشهادة الح</li> </ul>
		اختر الإجابة الصحيحة مِمًّا يلي:	السؤال الثاني
		أفضل مصدر للبروتين النباتي.	
<ul> <li>منتجات الألبان</li> </ul>	ج البقوليات	ب اللحوم	أ الخضراوات
	لح وسريعة التحضير.	تحتوي على نسبة عالية من الما	🥎 الوجبات
د الجيدة		ب الصِّحِّية	1
		في المقصف يجب وضع صور الطعام .	
		ب غير الصحِّي	
		- ختارون البدائل النباتية عوضًا عن البروة	
د الانطوائيون		ب النباتيون	
		تحتوي على نسبة كبيرة من	
د المعادن		🖵 الطعام الصِّحِّي	
		الطعام في خزائن دات واجهة زج	
د تخزین	ج طهی	ب تعبئة	رًا غلی
<u> </u>		· تحتوي على دهون غير صحِّية	NOTE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN 1
د الزجاجية	ج الورقية	ب الحيوانية	أ النباتية
		من الوجبات السريعة ما عدا	
د الدجاج المقلي	ج البرجر	ب الفاكهة	ر) البيتزا أ البيتزا
العبع العلقي		الذي يساعد على التف	
د الطعام الفاسد	حير الجيد. ج الطعام غير الصحِّى	،	
العام العالم	*	*	
*~f	**	توي على نسبة بروتين	
د أكثر	ج أقل	🗭 أكبر	ا اعلی





ارة غير الصحيحة:	يحة، وعلامة (٪) أمام العب	ع علامة (🖊) أمام العبارة الصد	السؤال الأول 🔪 ضع		
)	حيواني والنباتي.	ية يجب أن تحتوي على البروتين ال	) الوجبة الغذائية الصحِّ		
)	* *	وي على نسبة كبيرة من الدهون.			
)			) لا بد من وجود الشهاد		
)		كهة يسبب أمراض القلب.			
)	ائها.	سريعة لا يجذب انتباه المجتمع لشر	**		
Ź					
		نر الإجابة الصحيحة مِمًّا يلي:	لسوال الثاني م		
	•	ير المُعبَّأة داخل أوعية	يجب حفظ الأطعمة غب		
د ملوثة	ج خاصة	ب مفتوحة	أ غير نظيفة		
		من البروتينات الحيوانية.	يُعتبَر		
د القلقل	ج البرتقال	ب البيض	أ الخس		
	•	الصحِّية عن الوجبات	🤇 يُفضَّل تناوُل الوجبات		
د السريعة	ج المتوازنة	ب المغذية	أ الطازجة		
	ن الملوِّثات والجراثيم.	الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه م	يجب		
د غلي	ج تخزین	ب تبرید	اً) هرس		
,		وانية على دهون	) تحتوي المنتجات الحي		
د جيدة	ج صحِّية	ب مفیدة	اً) غير صحِّية		
	امتصاص الحديد بالجسم.	بعد الأكل مباشرة يؤدي إلى قلة	﴾ شُرب		
د الشاي	ج اللبن	ب الماء	أ العصير الطبيعي		
	خفضة من	الصحِّية التي تحتوي على نسبة منـ	يجب اختيار الوجبات		
د البروتيناد	ج الألياف	ب الفيتامينات	أ السكَّر		
		قية الخضراء عمل الجهاز	) تنظم الخضراوات الور		
د الهضمي	ج العصبي	ب التنفسي	أ الدوري		
*	**	 من الأطعمة الصحِّية للإنسان.	كُ يُعتبَر		
د البيتزا	ج الجبن	ب الدجاج المقلى	أ البرجر		
	•	" م فی درجة حرارة مناسبة عند			
د غلیه	ج شویه	ب سلقه	أ تخزينه		





عير الصحيحة:	حة، وعلامة (X) أمام العبارة	لمة ( <b>٧)</b> أمام العبارة الصحي	السؤال الأول 🖊 ضع علا
)	ملاح.	على نسبة قليلة من الدهون والأه	<ol> <li>تحتوى الوحيات السريعة ع</li> </ol>
)	C		ى المكسرات والخضراوات تُع
)	ناد.	. و      و       و	
)	0.3	•	<ol> <li>يُعتبَر الباذنجان من مصادر</li> </ol>
)			و الخضراوات يتوافر بها الفين
/			
		جابه الطحيحة مِما يلانٍ.	السؤال الثاني اختر الإ
	•	ى عرض السلع بطريقة	ً) يساعد التفكير الإبداعي علم
د مشتتة	ج جذَّابة	ب سيئة	أ معقدة
		بدلًا من الوجبات السريعة.	ىمكن تناۇل
	🕂 الآيس كريم		أ البدائل الصحِّية
	<ul> <li>البطاطس المقلية</li> </ul>		ج الدجاج المقلى
		اعد على الشعور بالاسترخاء.	ى تناۇلىيى يىس
	😛 العصائر المعلَّبة		أ اللحوم المصنَّعة
	د الخضراوات الورقية		ج الأطعمة المقلية
	•	شرة يسبب الإصابة بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	كُ شُرب الشاي بعد الأكل مبانا
د الحزن	ج الأنيميا		أ الأنفلونزا
	السعرات الحرارية.	-	<ul> <li>الوجبات السريعة تحتوي على المناسقة</li> </ul>
د صغیرة	ج معتدلة		أ قليلة
			رًّ تُعتبَر اللحوم والدجاج من
د الهرمونية	ح النباتية		أ الحيوانية
		مقصف المدرسي بشكل	
د يفرِّق	ج يضيِّع	بشتت ب	أ يجذب
		يعرِّضك للإصابة بهشا	
د الماء		ب المشروبات الغازية	*
ه انعة.	عوضًا عن البروتينات الحير	25 151	
د حسِّية	ج هرمونية	ي نباتية	
**		·	i i i i i i i i i i i i i i i i i i i
د ورق المجلا		ب ورق الطابعة	**



# إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

- X
- X (T)
- 18
- X (E)

ک سعداء

🕜 شُرب المياه الغازية 🕟 الصحِّية

V (0)

### السؤال الثانى:

- السعرات الحرارية (٢) الحبوب الكاملة
  - 🧿 المُنتَجات الحيوانية 🐧 جذب

  - 🕠 أوعية للحفظ ۹) اللحوم

# إجابة الاختبار

🥎 زجاجية

### السؤال الأول:

- X
- VO
- XT

- V (1)
- V (0)

### السؤال الثانى:

(١) أكياس التغليف

٩) الاسترخاء

- 🕜 السريعة
- 🧿 الوجبات السريعة 🏻 (٦) النباتية
- مناسبة

😙 الأرز

٨ منخفضة

(٤) الإبداعي

- 🕠 الدهون

# إجابة الاختبار

### السؤال الأول:

- V
- X (T)
- V

😙 الصحِّى

الحيوانية

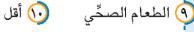
- V (E)

(٤) النباتيون

🔥 الفاكهة

### السؤال الثانى:

- ١) البقوليات
- 🕜 السريعة
- 🧿 السعرات الحرارية 🏻 🕥 تخزين





X (o)

# إجابة الاختبار

V (T)

(٣) السريعة

💜 السكَّر

### السؤال الأول:

- V
- V (1)

### السؤال الثانى:

۱) خاصة

٩) الجبن

- - 🧿 غير صحِّية
- 🕥 الشاي

(٢) البيض

- 🕦 تخزینه

# إجابة الاختبار

V

پنجدب 🔻

### السؤال الأول:

- VO

### السؤال الثانى:

ر جدَّابة

و كبيرة

٩ نباتية

X

- 🥎 الحيوانية

🕜 البدائل الصحِّية

🕦 أكياس التغليف

الخضراوات الورقية (٤) الأنيميا

X (1)

(٨) المشروبات الغازية

X (1)

😢 تخزین

(٨) الهضمي

V (0)

X (o)

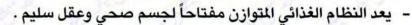




# الموضوع الأول

# بدائل اللحوم





- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .





### الفواكه والخضروات

- هى مصادر ممتازة للألياف.
  - تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- الخضروات الورقية الخضراء
  - تساعد في السيطرة على ضغط الدم.
    - تنظم عمل الجهاز الهضمي.
- تعمل على الوقاية من هش<mark>اشة العظام</mark> وفقر الدم .
  - تساعد على الاسترخاء.

ثانياً: البروتينات الحيوانية يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية بسبب

: مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، من أمثلتها :

منت<mark>جا</mark>ت الألبان المأكولات البحرية البيض

### أضرار المنتجات <mark>الحيوانية</mark>

اللحوم

تحتوي علي دهو<mark>ن غ</mark>ير

قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

يمكن أن يكون لها أ<mark>ثار</mark> طويلة المدي.

### البدائل النباتية

تحتوي على نسبة أقل من البروتين

### من أمثلتها :

توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

### 2 - الحيوب :

- تحتوى على نسبة عالية من البروتين والألياف.
- تحتوى على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

### 1 - البقول :

- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة.

أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في تقليل الالتهابات .

### 3 – الخضروات :

- تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين.
  - توفر الفيتامينات والمعادن والألياف.

4- المكسرات: مصدر جيد للبروتين، وتشمل:

الفيتامينات - الاملاح المعدنية - الدهون الصحية -

الالياف - مضادات الاكسدة .

الدُشخاص النباتيون: هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية وينقسموا الي:

### النباتيين المتوازنين

أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنّهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل.

### النباتيين الصرف

أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .



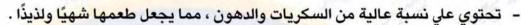


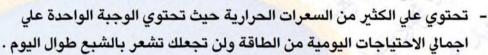
### الموضوع الثانب

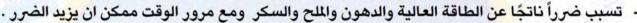
### الوجبات السريعة

لماذا يقبل الكثيرين على تناول الوجبات السريعة ؟ تجذب إعلانات الوجبات السريعة على شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعًا وشهيًا

### أضرار الوجبات السريعة







الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .

**السعرات الحرارية :** هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

### الطعام المفيد لصحتك

- فكر في الأطعمة الصحية التي من المكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
  - العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

### <u>أُمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :</u>

### <u>1- تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:</u>

 تسبب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمنة. نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

### 2- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمنة.

### 3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

عؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبّب بفقر الدم (الأنيميا).

### 4- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبّب هشاشة العظام أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
  - شرب كميات كبيرة منها قد يتسبّب أيضا بتسوس الأسنان .













# المقصف المدرسي

### الموضوع الثالث

**وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة** تعد وجبة الغداء الصحية من الأمور المهمة جدا، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

### طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف.
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
  - يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر عن طريـــق:

إضافة كافة <mark>المع<mark>لومات المتعلقة</mark> بالوجبات بشكل وا<mark>ض</mark>ح للفت انتباه التلامين</mark>

- تقديم الطعام في أ<mark>طباق ملونة</mark> تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .

- استخدام لافتا<mark>ت صحية</mark> وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

الاحتفاظ به في درجة حرارة

- -يرتب الرفوف ويرصها <mark>بط</mark>ريقة تجذب انتباه التلاميذ .
- يعر<mark>ض مكونات</mark> الطعام <mark>مثل الطماط</mark>م الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تنا<mark>ولها</mark>

للحظ: عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

### تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

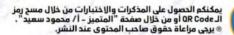
### للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل - حمايته من الملوثات والجراثيم آمن وسليم .

آمن وسليم . يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخنا، أم باردا، أم مغلفًا، أم غير مغلف، أم مطبوخا، أم يقدم نيّئًا <mark>عن طريق</mark> :

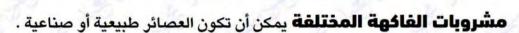
- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيادي الأشخاص.
  - استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.
    - حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
      - فصل الأطعمة النيّئة عن الأطعمة المطهيّة .





# الشراب الطبيعات والصناعات

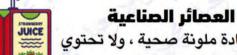
### الموضوع الرابع





### العصائر الطبيعية

مصنوعة من عصير الفاكهة المُركز أو خلاصة الزهور والسكر.



مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .



### أولاً : الشراب الطب<mark>يع</mark>ي ( الطازج )

- معصور من الفاكهة الطبيعية يحتوي على أجزاء من الفاكهة . يمتلك مزاق الفاكهة الطازج.
  - ثانياً : الشراب ا<mark>لط</mark>بيعي ( المعلب )

يصنع من : عصير <mark>البر</mark>تقال و السكر والماء والمواد الحافظة .

- لونه مشابه لل<mark>ون</mark> عصير الفاكهة الطبي<mark>عي</mark> الطازج .
- لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة.
- مذاقه مشابه ل<mark>زاق عصير الفاكهة</mark> الطبيعي ولكنه ليس طازجاً.

لا يحتوي على عصير فاكهة طبيعي ،

بل علي ماء وسكر ولون صناعى

و<mark>نكهة صناعية ومواد حافظة .</mark>

### ثالثًا : الشراب ال<mark>صنا</mark>عي

- سائل صاف وفاتح <mark>اللو</mark>ن ، ومذاقه سكري جداً.
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية.

### ا<mark>لشراب الصنا</mark>عي من المعم<mark>ل الي الزجاجة :</mark>

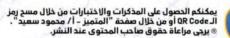
- 1 تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع.
- 4 تقوم المصانع بمعالجة العصير النقى، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .
- 2 تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .
- 5 تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعى في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي .
- 3 تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق.
- 6 تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

### الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

- 1 تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
- 2 تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .
- 4 تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير 3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .







# بنك أسئلة المرض على مقررات شهر فبـــراير

📓 تشمل استُلة الوزارة واختبارات المحافظات

	السؤ	ال الأول	اخترالاجابة الصحب	ä	A 3	h	. 385 B
	7.0	JDe.	16.5		يد هشاشة العظام مفق	2.11	36
(	(f)	ببعضالخضء اوت الو	ورقبة	بوت: الك	ىن هشاشة العظام وفقر م		الدهون
	العصر	ر فا <mark>تح</mark>	رب ح اللون ومذاقه سکر	جدًا	,		25
(I	(f)	الطبيع <mark>ى المع</mark> لب	<u>,</u>	الم	2	( <del>a</del> )	الصناعي المعلب
	يمكن	 أن تسب <mark>ب</mark>	العديد من المذ	طرم	ا زيادة خطر الإصابة بأم	راض الذ	
(L	1	الده <mark>ون الصح</mark> ب	ىية 💽	الد	زيادة خطر الإصابة بأم ن غير الصحية	<b>(2)</b>	الن <mark>بات</mark> ات
1	يجب ا	لاحت <mark>فاظ</mark> بالطعا	ام في درجه حرارة		عند تخزينه في مقصف	المدرسة	2
(	1	عاليه	Ð	مذ	عند تخزينه في مقصف ضه	<b>(2)</b>	مناسبه
6	توفر ء	مناص <mark>ر غ</mark> ذائية إخ	ضافية لا تحتوي علي نية	المنت	ت الحيوانية.		
6	1	البدا <mark>ئل الحي</mark> وان	نية 🕣	الب	النباتية النباتية	<b>②</b>	البدائل الصناعية
0	التفكير	<u></u>	يساعد على عر	لط الط	م بشكل جذاب وسليم .		
-	1	الابداعي	€	الع	، م بشكل جذاب وسليم . ن	<b>②</b>	الناقد
6	تحتوي	ېعلی	ن نسبة عالية من البر	تين و	يا <mark>ف .</mark>		
							الحبوب
0	يتم وذ	سع صورة	لضمان صد	وسل	، ا <mark>لطعام والع</mark> املين في المة	صف	
					، الطعام والعاملين في المق نة الشخصية	<b>(2)</b>	شهادة التخرج
0		هو شخص	ں لا <mark>یأکل منتجات</mark> مر	مصد	عيواني		
(	1	النباتي الصرف	•	الذ	ي المتوازن	<b>②</b>	الغير نباتي
6	تحتوي	ζ	ب على دهون غير ص	بية			
V	1	اللحوم	$ \mathbf{g} $	البا	يات	<b>②</b>	الخضروات
6	المشرو	بات الغازية و ال	الي (المنطبقة من المقلية من المنطبقة من المنطبقة من المنطبقة من المنطبقة من المنطقة ا	ثلة .	<u> </u>		
U	1	الوجبة السريع	<b>ي</b> ة	الو	ة الخفيفة	<b>(2)</b>	الوجبة الصحية
(	شرب.	بعد الأكا	كل مباشرة قد يتسبب	في الإم	ة بالانيميا .		
U	(		3			(	1 4 1

	41 11					
	تتسبب	ب الطاقة العالية والدهون والملح فائدة	ه والسكر	ي لأجسامنا .		
	1	فائدة	4	احتياج	<b>(2)</b>	ضرر
(C)	تقوم.	بمعالجه العصير الط المصانع	لبيعي وال	شراب الطبيعي		
(E)	1	المصانع	(4)	النوادى		المستشفيات
	يجب أ	ن تختار العناصر التي تحتوي منخفضة	على نسبا	ة من الطاقة والدهون	والسكر	والملح.
W .	1	منخفضة	(4)	مرتفعة	<b>②</b>	لا شئ مما سبق
	أفضل	مصدر للبروتين ال <mark>نباتي وتوفر ا</mark>	دهون ص	حية ومضادات للأكسدة.		
U	1	مصدر للبروتين النباتي <mark>وتوفر ه</mark> البقوليات	<del>(4)</del>	الخضروات	<b>②</b>	الحبوب
	يسبب	شرب كم <mark>يات</mark> كبيرة من المشر <mark>وبا</mark> ت الغازية	. في تسوي	س الاسنان		
W	1	المشر <mark>وبات</mark> الغازية	(4)	العصير الطبيعي	<b>②</b>	हारा
	من أمن	ثلة الب <mark>روت</mark> يناللحوم أو الن <mark>باتي</mark>	المأكولاه	ت البحرية أو البيض.		
W	1	النباتي	(4)	الحيواني	<b>(2)</b>	أ، <mark>ب م</mark> عًا
	تحتوى	ن عل <mark>ى نس</mark> به منخفضه من البرو الب <mark>قولي</mark> ات	تين			
U	1	البقوليات	(4)	الخضراوات	<b>②</b>	الح <mark>بوب</mark>
(	تساعد	في عملية الهضم الفواكه <mark>وال</mark> خضروات				
U	1	الفواكه والخضروات	(4)	البروتينات	<b>②</b>	الدهون
	يحتاج	التلاميذ إلى ليعزز تفك	يرهم ويد	عم حركتهم بفاعلية ونشاط	طوال الير	وم.
U	1	التلاميذ إلى ليعزز تفك غذاء صحي	(4)	ملابس	<b>②</b>	ادوات
(1)		هي مواد تساعد في تقا مضادات الأكسدة	ليل الالته	ابات.		
U	1	مضادات الأكسدة	(4)	الدهون	(2)	اللحوم
(4)	يجب	على ترت <mark>يب رفوف ا</mark> لمقد الطلاب	صف ورم	سها بطريقة تجذب الانتباه		
U	1	الطلاب	(4)	الزوار	(2)	العاملين بالمقصف
(3)	تحتوي	يعلى نسبة عالية من الوجبة السريعة	السكرياه	ت والدهون والملح .		
	1	الوجبة السريعة	(4)	الوجبة الخفيفة	<b>(2)</b>	الوجبة الصحية
(1)	من طر	الوجبه السريعة رق لفت الانتباه للمنتجات داخل استخدام اطباق ملونة	المقصف		OV.	
	0	5 0.	•	C 3 3 . C	<b>②</b>	إخفاء الطعام
	تناول	بكميات كبيرة الأطعمة المقلية	قد يسبب	ب السمنة .	Jen	
	1	الأطعمة المقلية	(4)	الأطعمة المسلوقة	<b>(2)</b>	الأطعمة المشوية
(CV)	لابد مز	ن استخدام ورق الطباعة	اية الطع	ام ال	-10	
	1	ورق الطباعة	(4)	ورق المجلات	<b>(2)</b>	اكياس التغليف

CA	کل مم	ا يلى يعتبر من الوجبات السريع الفاكهه	نة ماعدا			
					<b>a</b>	البرجر المقلى
(9)	العصي	ر لا يحتوي على فاكها الطبيعي الطازج	ة أو زهو	ر طبیعیة	2	
U	1	الطبيعي الطازج	<b>(</b>	الصناعي	<b>②</b>	الطبيعي المعلب
(H)	يمكننا	ا استخداملحماية أد	سناف الد	طعام المختلفة وحفظها جيداً.	9	
0	1	ورق وأكياس تغليف	<b>(</b>	عام المختلفة وحفظها جيداً . أوعية حفظ	<b>②</b>	أ، ب معًا
	عند ت	فزين ا <mark>لطعام يجب تخصيص</mark>		للأطعمة الساخنة واخرى ا	لأطعم	لة الباردة .
U	1	أكياس	<b>(4)</b>	للأطعمة الساخنة واخرى ا عبوات	<b>②</b>	صناديق
(PC)	من أنو	واع العصائر		العصائر الصناعية		
U	1	العصا <mark>ئر</mark> الطبيعية	<b>(4)</b>	العصائر الصناعية	<b>(2)</b>	أ، ب معًا
<b>(P)</b>	يتناولو	ها الكث <mark>ير</mark> من الناس بسبب مذاة	ها المفض	ىل والبروتينات التي تحتوي عليه الخضروات	ι	
U	1	اللحوم	4	الخضروات	<b>(2)</b>	الفو <mark>اك</mark> ه
(PE)	تحتوي	ي <mark></mark> على نسبة منخف الب <mark>قولي</mark> ات	نضة من	البروتين.		
	1	البقوليات	(4)	الخضروات		الحبوب
THU!	يمكن	أن تح <mark>توي</mark> «وجبة واحدة» من ا	لوجبات	السريعة على إجمالي الاحتياجات		من الطاقة
U	1	الشهرية	<b>(4)</b>	السريعة على إجمالي الاحتياجات اليومية	<b>(2)</b>	الأسبوعية
<b>(P)</b>		ب ن دن سعدر ۱۰۰ رویت				
	1	النباتية	<b>(4)</b>	الحيوانية	<b>(2)</b>	الدهنية
(MA)	البدائل	، النباتية تحتوى على <mark>نسبه برو</mark>	تين	من البروتين الحيواني	7	
					(2)	لا شيء مما سبق
(mV)	من أنو	اعلى راع الأطعمة المقدم <mark>ة في مقصف</mark> الساخنة والبارية	المدرسة	الأطعمةا		
U	1	الساخنة والباردة	(4)	المطبوخة والنيئة	(2)	أ، ب معاً
(Pq)			اخل اوعب	بة حفظ مخصصة لها		
U	1	غير المعبأة	<b>(4)</b>	المعبأة	<b>a</b>	كلاهما
<b>(E)</b>			عصير الف	للكهة المركز أو خلاصة الزهور وا		
	1	العصائر الطبيعية	4	العصائر الصناعية	<b>②</b>	أ، ب معًا
<b>(E)</b>	بعض	الأشخاص يفضلون البدائل		عوضا عن البروتينات الحيوانية.		
	1	النباتية	<b>(</b>	الدهنية	<b>②</b>	الصناعية
(FC)	الشراد	النباتية ب المعصور مباشرة من الفاكهة الطبيعي المعلب	هو الشر	راب		
	(f)	الطبيعي المعلب		الطبيعي الطازح	(2)	الصناعي

هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.	
الدهون الفيتاميذ	
شخص لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض وم	
النباتي الصرف 🔑 النباتي الم	
من أسباب رغبة الناس في تناول الوج الجودة السعر السعر	ے تعتبر
الجودة 🔑 السعر	1
الثاني ضع علامة صح او خطأ اماه	السؤال
بض ا <mark>لخض</mark> راوات الورقية الخضراء أن تساعد في	ا يمكن لب
لصنا <mark>عي</mark> يحتوى على الوان ونكهات صناعيه.	
حو <mark>م ع</mark> مل الجهاز الهضمي .	
تك <mark>هات</mark> الصناعية في المعمل با <mark>ستخ</mark> دام مواد كيميا	
غير <mark>ال</mark> صحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة ال	
لطب <mark>يعي</mark> مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة .	
، من <mark>البدا</mark> ئل النباتية التى تعتبر مصدرا جيدا للبر	
لصناع <mark>ي يوج</mark> د منه عصائر فاكهة مركزة.	
في تناول الف <mark>اكهة يسبب</mark> امراض القلب.	٩ الافراط ف
اوراق لتغليف ال <mark>طعام احد طرق تخ</mark> زين السلع فإ	استخدام 🕩
ِجبات السريعة بأ <mark>نها طعمها رائع وشهي ولذيذ</mark> .	
طعام بشكل جذا <mark>ب يحتاج الى بعض</mark> التفكير الابد	ا عرض الد
السريعة تحتو <mark>ي علي نسبة</mark> عالي <mark>ة</mark> من السعرات ا	الوجبات الوجبات
ل بالطعام في درجة <mark>حرارة مناس</mark> بة يتسبب في تلف	الاحتفاظ (الاحتفاظ
ماي بعد الاكل مباشرة قد ي <mark>سب</mark> ب الإصابة بفقر اا	10 شرب الش
غبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللاف	🔳 لتوفير را
ت الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة	الشروباد المشروباد
قم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبا	
ب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونيا	

الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان.

وضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه



		— Zien	.محمود ا
(	1 380	يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .	(1)
(	)	تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضه.	(TP)
(	5) B	تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا .	(E)
(	)	الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي.	(0)
(	)	من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.	(1)
(	)	تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن.	(V)
(	)	تقديم الطعام في أطباق ملونة <mark>من طرق جذب انتباه التلاميذ .</mark>	(LV)
(	<b>3)</b>	الأطعمة المقلية تح <mark>توي عل</mark> ي طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب ا <mark>لسمنة</mark> .	(9)
(	)	ليس من الضروري تغليف الطعام الغير معبأ .	(H)
(	)	تناول الأطعمة المقلية يحميك من الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية .	(14)
(	)	يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها .	<b>P</b>
(	)	تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية.	(PP)
(		يجب تخزين كل أنواع السلع بنفس الشكل والطريقة .	(ME)
(	()	توفر الخضر <mark>اوا</mark> ت الفيتامينات والمعادن والألياف .	<b>(40)</b>
(	( )	درجه الحرار <mark>ة من</mark> الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام .	(F)
(	)	تحتوى المنتجا <mark>ت الحيوانية على دهون غير صحية.</mark>	(PV)
(	)	لا يحتوي العصير الطبيعي الطازج على أجزاء من الفاكهة الطبيعية .	(PA)
(	)	تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين.	(PM)
(	)	الشراب الطبيعي المعلب مذا <mark>قه كمذاق الفاكهة</mark> ولكنه ليس طازجاً .	(E)
(	)	المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية .	E
(	)	تقوم المصانع بمعالجة العصائر والمشروبات المركزة لتتمكن من تخزينها فترات طويلة.	(3)
(	)	الفواكه والخضراوات تعد مصدراً ممتازً للألياف.	<b>B</b>
(	7)	يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج.	(EE)
(	)	الافراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة والمفرطة .	<b>(E0)</b>
(	)	النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي.	<b>(E)</b>
(	)	السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .	EV
(	)	الوجبات السريعة تحتوى على نسبه كبيره من الدهون.	EN
(	)	الاعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها.	<b>E9</b>
(	150	حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.	<u>(b)</u>
(		يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.	0





<b>OC</b>	لضمان صحة وسلامة الطعام و العاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المقصف	)	(
<b>OP</b>	يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين.	)	(
-	يمكن حفظ الأطعمة النيه مع الأطعمة المطهيه في نفس الوعاء .	( C.	(
	وجود الشهادة الصحية للمقصف أمر غير ضروري .	)	(
<b>(9)</b>	يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.	30)	(
OV	العصير الصناعي لا يحتوي على ع <mark>صير طبيعي.</mark>	)	(
00	تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي.	35)°	(
09	يمكنك أن تعصر <mark>بعض</mark> الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي.	)	(
0	تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء.	)	(
1	تحتوي المنتج <mark>ات</mark> الحيوانية على دهون غير صحية.	)	(
T	تتطلب الوج <mark>بة</mark> المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.	)	(
P	تساعد الل <mark>حوم</mark> على عملية الهضم.	)	(
Œ	كثرة تناول <mark>الد</mark> هون يسبب النحافة.	)	(
10	تناول الكثير <mark>من</mark> الوجبات السريعة يحافظ علي صحتك .	)	(
1	شرب المشروب <mark>ات الغ</mark> ازية بكثافة قد يسبب الإصابة بمرض السكري .	)	(
W	للحفاظ علي صح <mark>تك ي</mark> فضل ابتاع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون .		(
W	من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة .	)	(
19	شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الإصابة بالأنيميا.	)	(
V	يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحيه.	)	(
(VI)	الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنة.	( )	(
(Vr)	عرض الطعام بشكل جذاب ، لا يتطلب التفكير الإبداعي .	) -	(
W	تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف.	)	(
VE	ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .	<b>9</b> ),	(
(Vn)	العصد المبناء المحته و طعمه لا يشيهان المحة وطعم العصد الطبيع	1	1

# انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



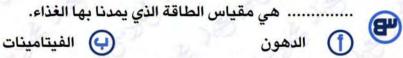
# بنك أسئلة المرح علي مقررات شهر فبـــراير

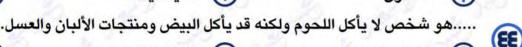
call	رات المحافد	📓 تشمل اسئلة الوزارة واختبا			350	10
385	80	art 18	لصحيحة	اخترالاجابة ا	ل الأول	السؤا
	فقر الدم	وقاية من هشاشة العظام وا	اعد على الو	أن تس	لبعض	يمكن
الدهون	<b>②</b>	وقاية من هشاشة العظام وا اللحوم	(4)	الورقية	الخضراوت	(f)
		جدًا . الطازج	له سکري .	<mark>لاون ومذاة</mark>	رن	العصي
الصناعي المعلب	(2)	الطازج	<b>(4)</b>	علب	الطبيع <mark>ي ال</mark> ا	1
<mark>نلب</mark> والسمنة المفر	بأمراض الذ	ر منها زيادة خطر الإصابة ب <u>الدهون غير الصحية</u>	من المخاط	العديد	أن تس <mark>بب</mark>	يمكن
ال <mark>نبا</mark> تات	<b>②</b>	الدهون غير الصحية	<b>(4)</b>	بنحية	الد <mark>هو</mark> ن الم	(f)
	ف المدرسة	عند تخزينه في مقص منخفضه	رارة	طعام فی درجه ح	لاح <mark>تفا</mark> ظ بال	يجب ا
مناسبه	(2)	منخفضه	(4)		عاليه	(1)
		لمنتجات الحيوانية. البدائل النباتية	وي عليها ا	ة إضافية لا تحتر	عناصر غذائي	توفر د
البدائل الصناعية		البدائل النباتية	(4)	يوانية	البدائل الح	(1)
-	•	الطعام بشكل جذاب وسليم العميق	على عرض	عد	بر	التفكي
الناقد	(3)	العميق	(4)	7 11 - 7 - 1 -	الابداعي	(I)
		ن والألي <mark>اف .</mark> الخضروات	من البروتي	على نسبة عالية	21121	تحتوي
الحبوب	القامة الم	الخصروات	( <del>)</del>		البقوليات	U
شهادة التخرج		<mark>ِسلامة الطعام والعاملين في ا</mark> البطاقة الشخصية	ال صحة و	نصم	سع صوره الشمادة ال	يم ود
سهاده التحرج		البحادة الشخصية	مات من	فصر لا بأكل منت	شمه	0
الغير نباتي	(2)	صدر حيواني النباتي المتوازن		عن د ياس مد	النباتي الص	<b>(1)</b>
٠٠٠ ي		ئىب ئى سورى تە	غبر صحد	<u>ىرف</u> على دهون	,	تحتوي
الخضروات	( <del>2</del> )	البقوليات	<b>(4)</b>		اللحوم	(f)
The second			0	و البطاطس المقا	1	0
الوجبة الصحية	( <del>2</del> )	الوجبة الخفيفة				
100	0	الإصابة بالانيميا .				
العصير	( <del>2</del> )		<b>(4)</b>		الشاي	

	تتسبب	ب الطاقة العالية والدهون والملح	والسكر	, في لأجسامنا .		
	1	ب الطاقة العالية والدهون والملح فائدة	(4)	احتياج	<b>(2)</b>	<u>ضرر</u>
(e)	تقوم.	بمعالجه العصير الطب	بيعي وال	لشراب الطبيعي		
(E)	(f)	بمعالجه العصير الطب المصانع	(4)	النوادى		المستشفيات
(10)	يجب أر	ن تختار العناصر التي تحتوي ع	ىلى نسبا	ة من الطاقة والدهون	والسكر	والملح.
U	1	ن تختار العناصر التي تحتوي ع <u>منخفضة</u>	(4)	مرتفعة	<b>②</b>	لا شئ مما سبق
(13)	أفضل	مصدر للبروتين النباتي <mark>وتوفر ده</mark>	هون ص	<mark>حية ومضادات للأكسدة.</mark>		
W	1	مصدر للبروتين النباتي <mark>وتوفر ده</mark> <u>البقوليات</u>	(4)	الخضروات	<b>(2)</b>	الحبوب
	يسبب	شرب <mark>کمیات</mark> کبیرة من	في تسوي	س الاسنان		
W	1	شرب كميات كبيرة من المشروبات الغازية	(4)	العصير الطبيعي	<b>(2)</b>	الماء
	من أمن	ثلة ا <mark>لبروتين</mark> اللحوم أو	المأكولاه	ت البحرية أو البيض.		
W	1	ثلة ال <mark>بروتينا اللحوم أو</mark> ال <mark>نبات</mark> ي	(4)	الحيواني	<b>(2)</b>	أ، <mark>ب</mark> معًا
(II)	تحتوى	ن ع <mark>لى نسب</mark> ه منخفضه من البروت	ين	9		
U	1	ن ع <mark>لى نس</mark> به منخفضه من البروت. ال <mark>بقو</mark> ليات	(4)	الخضراوات	<b>②</b>	ال <mark>حبو</mark> ب
(	تساعد	، في عملية الهضم				
U	1	في عملية الهضم الفواكه والخضروات	(4)	البروتينات	<b>②</b>	الدهون
(1)	يحتاج	التلاميذ إ <mark>لى</mark> ليعزز تفكير	رهم ويد	عم حركتهم بفاعلية ونشاط ه	طوال الير	وم.
U	1	التلاميذ إلى ليعزز تفكير غذاء صحي	4	ملابس	<b>(2)</b>	ادوات
6		هي مواد <mark>تساعد في تقلي</mark> ا	يل الالته	ابات.		
U	1	هي مواد ت <mark>ساعد في تقليا</mark> مضادات الأكسدة	(4)	الدهون	<b>(2)</b>	اللحوم
	یجبء	على ترت <mark>يب رفوف ال</mark> لقص	ىف ورد	سها بطريقة تجذب الانتباه		
U	(f)	على تر <mark>تيب رفوف المقص</mark> الطلاب	(4)	الزوار	(2)	العاملين بالمقصف
CC	تحتوي	يعلى نسبة <mark>عالية من ا</mark> لا	لسكرياه	ت والدهون والملح .		
	1	يعلى نسبة <mark>عالية من ا</mark> لا <u>الوجبة السريعة</u>	<b>(4)</b>	الوجبة الخفيفة	<b>②</b>	الوجبة الصحية
<b>(10)</b>	من طر	رق لفت الانتباه للمنتجات داخل	المقصف			
	_	استخدام اطباق ملونة	(4)	البيع بسعر مرتفع	<b>②</b>	إخفاء الطعام
	تناول	بكميات كبيرة ق ا <u>لأطعمة المقلية</u>	قد يسبم	ب السمنة .		
					<b>②</b>	الأطعمة المشوية
(CIV)	لابد مز	ن استخدام ورق الطباعة	اية الطع	بام	100	
	(f)	ورق الطباعة	(4)	ورق المجلات	( <del>2</del> )	اكياس التغليف



CA	کل مم	ا يلى يعتبر من الوجبات السريعا <u>الفاكهه</u>	عدا	5	Į.	
U	1	الفاكهه	(	الدجاج المقلى	<b>(2)</b>	البرجر المقلى
(9)	العصي	ر لا يحتوي على فاكهة الطبيعي الطازج	هور	ي طبيعية		
U					(2)	الطبيعي المعلب
<b>(H)</b>	يمكننا	ا استخداملحماية أص	، الط	لعام المختلفة وحفظها جيداً.		
		ورق وأكياس تغليف	1		(2)	أ، ب معًا
(HI)	عندت	فزين الطعام يج <mark>ب تخصيص</mark>		للأطعمة الساخنة واخرى لـ	للأطعم	لة الباردة .
U	1	أكياس	(	للأطعمة الساخنة واخرى لـ <u>عبوات</u>	<b>②</b>	صناديق
(III)	من أنو	اع العصائر الع <mark>صائ</mark> ر الطبيعية				
U	1	الع <mark>صائ</mark> ر الطبيعية	(	العصائر الصناعية	(2)	أ، ب معًا
<b>P</b>	يتناولو	ها ال <mark>كثي</mark> ر من الناس بسبب مذاقه	فضر	ل والبروتينات التي تحتوي عليه	L	
U	<b>(</b>	اللحوم	(	ل والبروتينات التي تحتوي عليها الخضروات	<b>(2)</b>	الفواكه
(FE)	تحتوي	ې <mark></mark> على نسبة منخفه ال <mark>بقو</mark> ليات	من اا	البروتين.		
6	1	ال <mark>بقو</mark> ليات	(	الخضروات	<b>(2)</b>	الحبوب
WO	يمكن	أن ت <mark>حتو</mark> ي «وجبة واحدة» من ال	ات ال	اسريعة على إجمالي الاحتياجات		من الطاقة
0	1	الشه <mark>رية</mark>	(	لسريعة على إجمالي الاحتياجات اليومية 	(2)	الأسبوعية
<b>(P)</b>	الباذن	<u> </u>				
	1	النباتية	(	الحيوان <mark>ية</mark>	(2)	الدهنية
(W)	البدائل	النباتية تحتوى على نسبه بروت		من البروتين الحيواني		
	(f)	Icl	le.	اقا	(2)	لا شيء مما سبق
(WA)	من أنو	اعنى إع الأطعمة المقد <mark>مة في مقصف ال</mark> الساخنة والباردة	ية الا	لأطعمةلأطعمة		
	1	الساخنة والباردة	(	المطبوخة والنيئة	(2)	أ، ب معاً
(Wa)	يتم حا	الساحية والباردة فظ الأطعمةدا. غير المعيأة	وعية	ة حفظ مخصصة لها		
O	1	غير المعبأة	(	المعبأة	<b>(2)</b>	كلاهما
(		.مصنوع من مزج الفاكهة أو ع	الفا	اكهة المركز أو خلاصة الزهور وا	السكر	
<b>E</b>	1	العصائر الطبيعية	(	العصائر الصناعية	<b>(2)</b>	أ، ب معًا
(e)	بعض	العصائر الطبيعي <u>ة</u> الأشخاص يفضلون البدائل النباتية	عر	وضا عن البروتينات الحيوانية.		
	1	النباتية	(	الدهنية	(2)	الصناعية
(C)	الشراب	ب المعصور مباشرة من الفاكهة ،	لشرا	ابا		
	(f)	ب المعصور مباشرة من الفاكهة ، الطبيعى المعلب	(	الطبيعى الطازج	(2)	الصناعي







### السؤال الثانب ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

- يمكن لبعض الخضر اوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
  - الشراب الصناعي يحتوى على الوان ونكهات صناعيه.
  - تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمى. P (E) تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة .
    - الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. 0
    - (1)العصير الطب<mark>يع</mark>ي مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة .
    - المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. V
      - العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة.
        - (9) الافراط في تناول الفاكهة يسبب امراض القلب.
  - <mark>استخدام ا</mark>وراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. ŀ
    - تتميز الوجبات السريعة بأ<mark>نها طعمها رائع وشهي ولذيذ.</mark>
    - عرض الطعام بشكل جذا<mark>ب يحتاج الى بعض</mark> التفكير الابداعى .
    - P الوجبات السريعة تحتو<mark>ي علي نسبة عالية</mark> من السعرات الحرارية .
- ال<mark>احتفاظ</mark> بالطعام في درج<mark>ة حرارة مناس</mark>بة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. (E)
  - شرب الشاي بعد الاكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. (10)
- لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام. n
  - (IV) المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام .
  - يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة . (IV)
  - من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية المتعة . (19) توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه . ◐
    - - (I)الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان.

السعرات الحرارية

🦳 غیر نباتی

الإعلانات (

























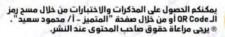












# المهارات المهنية



- الصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثانب
- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .
  - تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضه. (4)
  - تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا. (LE)
  - (10) الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي.
    - من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.  $\bigcirc$ 
      - (LN) تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن.
      - (LV) تقديم الطعام في أطباق ملو<mark>نة من طرق جذب انتباه التلاميذ .</mark>
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب ا<mark>لسمنة</mark> . (19)
  - (H. ليس من الضروري تغليف الطعام الغير معبأ .
  - تناول الأطعمة المقلية يحميك من الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية . (1)
    - (Pr
      - - - (40)
        - (1)
          - تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (PV)
    - (PA)
      - (PP) تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين.
    - الشراب الطبيعي المعلب مذا<mark>قه كمذاق الفاكهة</mark> ولكنه ليس طازجاً . Œ
      - (EI)
- تقوم المصانع بمعالجة <mark>العصائر والمشروبا</mark>ت المركزة لتتمكن من تخزينها فترات طويلة . (EL)
  - 8 الفواكه والخضراوات تعد مصدراً ممتازً للألياف.
  - يتم أضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. EE)
  - **(E0)** 
    - E النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي.
    - EV السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .
      - (EN) الوجبات السريعة تحتوى على نسبه كبيره من الدهون.
    - **E9** الاعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها.
  - **(**•)

- - - - يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها .
        - تعد البطاط<mark>س</mark> المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. (44)
          - (PE يجب تخزين كل أنواع السلع بنفس الشكل والطريقة .
            - توفر الخضر اوات الفيتامينات والمعادن والألياف.
      - درجه الحرار<mark>ة من</mark> الاشياء التي تؤثر في سلامه الطعام .
- لا ي<mark>حتوي العصير الطبيعي الطازج على أجزاء من الفاكهة الطبيعية .</mark>
- - <mark>المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية .</mark>

×

×

- الافراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة والمفرطة
  - - حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.
    - 0 يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.







- لضمان صحة وسلامة الطعام و العاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المقصف (Or
  - OP) يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين.
    - يمكن حفظ الأطعمة النيه مع الأطعمة المطهيه في نفس الوعاء. Œ
      - 00 وجود الشهادة الصحية للمقصف أمر غير ضروري.
  - يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع **(97)** 

    - **O** تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي.
    - (09) يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي.
      - تساعد الخضرا<mark>وات</mark> الورقية الخضراء على الاسترخاء.  $\odot$
      - (11) تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
      - 10 تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ علي صحتك.
    - n شرب المشروب<mark>ات الغازية بكثافة قد يسبب الإصابة بمرض السكري .</mark>
    - V للحفاظ علي صحتك يفضل ابتاع نظام غذائي غنى بكميات كبيرة من الدهون.
      - M
      - 79 <mark>شرب الشا</mark>ي بعد الأكل مبا<mark>شره يسبب</mark> الإصابة بالأنيميا.
        - (V·
      - (VI)
      - **Vr** عرض الطعام بشكل جذاب ، لا يتطلب التفكير الإبداعي .
      - W تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف.
      - العصير الصناعي رائحته و طعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي .

- - - (OV) العصير الصناعي لا يحتوي على ع<mark>صير طبيعي.</mark>

    - تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.  $\mathbf{r}$ 
      - تساعد اللح<mark>وم</mark> على عملية الهضم. P
      - Œ كثرة تناول <mark>الد</mark>هون يسبب النحافة.
    - - من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة .
      - يفضل تناول الأطعمة المقلي<mark>ة لأنها صحيه.</mark>
      - الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنة.
      - - VE ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .

# انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

×

×

×



# سلسلة البروفيسور





		✓  ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $ × $ ) أمام العبارة الخاطئة : $ −$
. (	)	١ – تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني .
. (	)	٢ – الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي .
. (	)	٣ – الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان .
. (	)	٤ - مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين .
. (	)	٥ - تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية .
. (	)	٦ – الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون .
. (	)	٧ – شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا .
. (	)	٨ – يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تتاولها بدلا من الوجبات السريعة .
. (		9 - يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية .
. (	)	١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة .
. (	)	١١ - تساعد اللحوم علي عملية الهضم .
. (	)	١٢ – تتاول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا .
. (	)	١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء .
. (		١٤ – عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي .
. (	)	١٥ – يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة .
. (	)	١٦ – وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية .
. (	)	١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
. (	)	١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام .
. (	)	١٩ – العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر.
<u>)</u> . (	)	٢٠ – يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج .
<del>/</del> (	)	٢١ – نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة .
. (	)	٢٢ - الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية .

للتواصل والاستفسارات

**©** 01016058940

إعداد الاستاذ/

احمد فتحي المراكبي

## المهارات المهنية خامسة ابتدائي

1		
1	$\times \times \times$	

# <sup>سلسلة</sup> **البروفيسور**

. ( )	
, ,	٢٣ - النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي .
. ( )	٢٤ - العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية .
. ( )	٢٥ - غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج .
. ( )	٢٦ - تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع.
. ( )	٢٧ - إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري .
. ( )	٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة .
. ( )	٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة .
. ( )	٣٠ – عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع.
. ( )	٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي .
. ( )	٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن .
. ( )	٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
. ( )	٣٤ – التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية .
. ( )	٣٥ – وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج .
. ( )	٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن .
. ( )	٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط .
. ( )	٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام .
. ( )	٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام .
. ( )	٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة .
. ( )	٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات .
. ( )	٤٢ - يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل.
. ( )	عند عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن .
. ( )	٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج .

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/

احمد فتحي المراكبي

## <sub>سلسلة</sub> البروفيسور



### س٢: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين: -

```
١ - تعد.....أفضل مصدر للبروتين النباتي .
```

٧ – تعتبر .....مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

٨ - يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبة السريعة وهم.....

9 - تحتوي الوجبات.....علي الكثير من السعرات الحرارية .

١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من....الدهون والسكر والملح.

١١ - يعتبر .....من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من.....يضر بصحة الأنسان .

( الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون ) .

إعداد الاستاذ/

احمد فتحى المراكبى

للتواصل والاستفسارات

**9** 01016058940

### المهارات المهنية خامسة ابتدائي

### <sub>سلسلة</sub> البروفيسور



١٣ - وضع الطعام في خزائن ذات واجهة.....يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية ) .

١٤ – لابد من استخدام.....لحماية الطعام .

( ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التغليف ) .

١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على....الانتباه .

( جذب – تشتیت – توزیع – تفریق ) .

١٦ - عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام....علي جدران المقصف .

(الفاسد - غير الصحي - الصحي - الضار).

١٧ – يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة.....عند تخزينه في مقصف المدرسة .

( عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة ) .

١٨ - وضع صورة الشهادة.....يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .

( الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية ) .

١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب....

( الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي - الفاسد ) .

٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .

( المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس ) .

٢١ – الشراب.....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .

( الصناعي الفاتح - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي المخزن ) .

٢٢ - المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها .

( الغازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .

٢٢ - تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير .....

(الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي).

٢٤ – يجب....العصير لقتل الميكروبات .

( تجمید – شرب – رمی – تسخین ) .

إعداد الاستاذ/



٢٥ – عند إضافة.....اإلي الشراب الابد أن يكون العصير ساخنا .

٢٦ - الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .

٢٧ - عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا.....الفاكهة .

٢٨ - نحتاج إلي.....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور .

٢٩ – الشراب....فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

٣٠ – إضافة.....الشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

٣١ – يدخل.....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إضافة......ميث يتم الحصول على القليل من اللبن .

٣٣ – يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى....

٣٤ - يتم إضافة.....للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من.....يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

٣٦ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب.....فهذا يعنى أن اللبن غير طازج .

•

إعداد الاستاذ/

احمد فتحي المراكبي



الأطعمة	من	الرطوبة	بإزالة	تقو م	عملية	_	٣٧
_	$\cup$	.)	٠ ء 🗸	()	••		

٣٨ - يكون المنتج الغذائي.....اإذا احتوي السائل الموجود به على فقاعات .

٣٩ – الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في.....

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ.....

٤١ - يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد....عند حفظ الطعام.

٤٢ – عملية تجفيف الطعام تحتاج إلي درجة حرارة.....

٤٣ - يقوم جهاز .....بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

#### س٣: أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين: -

١ - ( البقوليات - النباتون التوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرف )

- ١ تحتوي.....علي دهون غير صحية .
- ٢ الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم....
  - ٣ تعتبر ..... من البدائل النباتية المفيدة للجسم .
  - ٤ الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم.....

إعداد الاستاذا

احمد فتحى المراكبى

### سلسلة البروفيسور





## ٢ - ( المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا ) ١ – لايفضل شرب.....بعد الأكل مباشرة . ٢ – تعد..... السريعة . ٣ - تحتوى....على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر . ٤ - يعتبر ...... من الوجبات الصحية للأنسان . ٣ - (غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية ) ١ – التفكير ......يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم . ٢ - لابد من حفظ الأطعمة.....داخل أوعية خاصة . ٣ - عند تخزين الطعام يجب تخصيص ......للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة . ٤ - خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمى الطعام من التعرض ل..... ٤ - ( ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس ) ١ – يجب على العمال ارتِداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من....... ٢ - تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم.....بالعصير . ٣ - عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم.....الفاكهة . ٤ - يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام......

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/

احمد فتحى المراكبى





- ١ يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع......منه .
  - ٢ يعتبر ..... غشها عشها .
  - ٣ يحافظ .....على اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .
    - ٤ يمكن الحصول على اللبن من.....

#### س٤: صوب ماتحته خط: -

- ١ يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية .
- ٢ يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل.
- ٣ الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة .
- ٤ يحتوي الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية .

❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات
 الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/

احمد فتحي المراكبي





# س ١ : ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة : -

- $(\times)$  .  $(\times)$  . الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيوانى .
- ٢ الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي . ( ✓ ) .
- $\checkmark$  ) .  $\checkmark$  ) . البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين .
- $\sim$  تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية .
- ٦ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون .
- ٧ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . ﴿ ﴿ ﴾ . ﴿
- $\wedge$  يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .  $\wedge$  ) .
- $^{9}$  يفضل تتاول الأطعمة المقلية لأنها صحية .
- 1 تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . 1 المريعة على سعرات 1 المريعة على المريعة عل
- ( imes) تساعد اللحوم علي عملية الهضم .
- $(\times)$  .  $(\times)$  كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا .
- $(\times)$  . يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء .
- ١٤ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . ( ✓ ) .
- ١٥ يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة .
- $(\times)$  وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية .
- ١٧ ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
- ١٨ درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام .
- ١٩ العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . ( ✓ ) .
- ، ( imes) ( imes) العصير الطبيعي الطازج . ( imes)
- . ( imes ) . ( imes ) .
- $\checkmark$  ) . (  $\checkmark$  ) .

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/

احمد فتحى المراكبى

### المهارات المهنية خامسة ابتدائي

## سلسلن البرو

	ة فيسور
Y X V	

. (×)	٢٣ – النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي .
. (×)	٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية .
. ( 🗸 )	٢٥ – غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج .
. (×)	٢٦ – تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع .
. (×)	٢٧ - إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري .
. ( 🗸 )	٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة .
. ( 🗸 )	٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة .
. ( 🗸 )	٣٠ - عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع .
. ( 🗸 )	٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي .
. (×)	٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن .
. ( 🗸 )	٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
. ( 🗸 )	٣٤ – التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية .
. (×)	٣٥ – وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج .
. (×)	٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن .
. (×)	٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط .
. ( 🗸 )	٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام .
. ( 🗸 )	٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام .
. ( 🗸 )	٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة .
. (×)	٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات .
. ( 🗸 )	٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل.
. ( 🗸 )	٤٣ – الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن.
. ( 🗸 )	٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر الإعادة هذا المنتج.

للتواصل والاستفسارات

**©** 01016058940

إعداد الاستاذ/



#### س٢: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين: -

```
١ - تعد.....أفضل مصدر للبروتين النباتي .
```

٦- نتاول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب.....

٧ – تعتبر .....مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

```
( الطاقة الحرارية - النسبة المئوية - السعرات الحرارية - درجة الحرارة ) .
```

٨ - يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبة السريعة وهم.....

٩ - تحتوي الوجبات....علي الكثير من السعرات الحرارية .

١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من....الدهون والسكر والملح.

١١ - يعتبر .....من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من.....يضر بصحة الأنسان .

( الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون ) .

إعداد الاستاذا

للتواصل والاستفسارات



```
    ١٣ - وضع الطعام في خزائن ذات واجهة.....يحمي الطعام من الحشرات .
    ( خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية ) .
```

١٤ – لابد من استخدام.....لحماية الطعام .

١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على....الانتباه .

١٦ – عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام.....علي جدران المقصف .
 ( الفاسد – غير الصحي – الصحي – الضار ) .

١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة.....عند تخزينه في مقصف المدرسة . ( عالية - منخفضة - الغليان - مناسبة ) .

١٨ - وضع صورة الشهادة.....يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
 ( الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية ) .

١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب....

( الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي - الفاسد ) .

٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .

( المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس ) .

٢١ – الشراب.....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .

( الصناعي الفاتح - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي المخزن ) .

٢٢ - المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها .

( الغازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .

٢٢ - تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير .....

(الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي).

٢٤ – يجب....العصير لقتل الميكروبات .

( تجمید – شرب – رمی – تسخین ) .

إعداد الاستاذ/

ً للتواصل والاستفسارات

01016058940



٢٥ – عند إضافة.....الي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

٢٦ - الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .

٢٧ - عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا.....الفاكهة .

٢٨ - نحتاج إلي....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.

٢٩ – الشراب....فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

٣٠ – إضافة.....للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .

٣١ – يدخل.....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إضافة......ميث يتم الحصول على القليل من اللبن .

٣٣ – يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى....

٣٤ – يتم إضافة.....للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من.....يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

٣٦ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب.....فهذا يعنى أن اللبن غير طازج .

إعداد الاستاذا

احمد فتحي المراكبي

#### المهارات المهنية خامسة ابتدائي

### <sub>سلسلة</sub> البروفيسور



٣٧ – عملية......تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .

٣٨ - يكون المنتج الغذائي.....اإذا احتوي السائل الموجود به على فقاعات .

٣٩ – الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في.....

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ.....

٤١ – يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد.....عند حفظ الطعام .

٤٢ – عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة.....

٤٣ - يقوم جهاز ......بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

#### س٣: أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين: -

١ - ( البقوليات - النباتون التوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرف )

- ١ تحتوي اللحوم علي دهون غير صحية.
- ٢ الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم النباتيون المتوازنون .
  - ٣ تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيدة للجسم .
  - ٤ الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم النباتيون الصرف.

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/

1 2



# ٢ - ( المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا )

- ١ لايفضل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
  - ٢ تعد البيتزا من الوجبات السريعة .
- ٣ تحتوي الوجبات السريعة على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
  - ٤ يعتبر المحشي من الوجبات الصحية للأنسان.

#### ٣ - (غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية )

- ١ التفكير الإبداعي يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
  - ٢ لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية خاصة .
- ٣ عند تخزين الطعام يجب تخصيص عبوات للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .
  - ٤ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمى الطعام من التعرض ل الحشرات.

#### ٤ - ( ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس )

- ١ يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث.
  - ٢ تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير .
- ٣ عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم بهرس الفاكهة .
  - ٤ يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية.

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذا



- ٥ ( الفورمالين اللبن الأبقار المادة الدهنية الدجاج ) .
  - ١ يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية منه .
    - ٢ يعتبر اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
    - ٣ يحافظ الفورمالين على اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .
      - ٤ يمكن الحصول على اللبن من الأبقار .

#### س٤: صوب ماتحته خط: -

- ١ يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية . الصناعي
- ٢ يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل . الماء
- ٣ الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة . الطازج
- ٤ يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية . صناعية
- ❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات
   الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذا

			- myth			
لتعليمية	للسلة الخوارزمي ا	تواصل واتساب	ناتي للحصول على مذكرات الشرح كاملة	غير مسموح بتديل بيا	7	
		م	لمة الموضوع الأول: بدائل اللحو	أست		_
			-:	للمة (صح) أو (خطأ)	ال الأول : ضع ك	السوا
(	)		جسم صحي وعقل سليم.	ائي المتوازن مفتاح لـ	* يُعد النظام الغذا	7 -1
(	)	, ضغط الدم،	نسراء أن تساعد في السيطرة على	نىراوات الورقية الخض	مكن لبعض الخد	۲۔ یو
(	)		زة للألياف.	رات هي مصادر ممتا	فواكه والخضراو	٣- ال
(	)		وعلى الاسترخاء.	ات الورقية الخضراء	تساعد الخضراو	¥ - €
(	)		غير صحية.	الحيوانية على دهون	حتوي المنتجات	٥_ ت
(	)		آثار صحية سيئة طويلة المدى.	للدهون غير الصحية	` يمكن أن يكون	٢- لا
(	)		ن البروتين.	باتية على نسبة أقل مز	حتوي البدائل النب	٧_ ت
(	)		دن ومضادات أكسدة.	على فيتامينات ومعاد	· تحتوي الحبوب	λ -v
(	)		بين البروتين النباتي والحيواني.	غذية خيارات متوازنة	تطلب الوجبة الم	۹_ نت
(	)		تعتبر مصدرا جيدا للبروتين.	ل البدائل النباتيه التي ن	المكسرات مز	-1.
(	)		ون غير صحية.	ات الحيوانية على ده	تحتوى المنتج	-11
(	)			على عملية الهضم.	تساعد اللحوم	-17
(	)		راض القلب.	اول الفاكهه يسبب امر	الافراط في تذ	-12
(	)		مادن والألياف .	اوات الفيتامينات والمع	توفر الخضرا	-12
(	)	07		دهون يسبب النحافة	كثرة تناول اله	-10
			ا يلي :	الإجابة الصحيحة مم	ال الثاني: اختر	السوا
		10		في عملية الهضم	ساعد	۱_ ت
		ج- الدهون	- البروتينات	<del>-</del>	لياف	וֹ_ ועלו
			أمراض القلب.	من مخاطر الإصابة ب	قلل	۲_ ت
		ج- الدهون	- البروتينات	•	لياف	וֹ_ ועלו
		وفقر الدم،	مد على الوقاية من هشاشة العظام	أن تساء	مكن لبعض	ہے ۔۳
		ج- الدهون	١- اللحوم		مضراوت الورقيا	
			و المأكولات البحرية أو البيض.	اللحوم أو	ن أمثلة المصادر	٤ - م
		ج- الحيواني	- النباتي الحبواني	<del>. 1</del>	باتي	أ_ النب
		الونها.	تحتوي عليها كثير من الناس يأد	خل والبروتينات التي	سبب مذاقها المفد	ń -o
		ج- الحيواني	- النباتي الحبواني		=	أ- النب
			الإصابة بأمراض القلب والسمنة		مكن أن يسبب الـ	۲- ت
		ج- النباتات	- الدهون غير الصحية	ب	هون الصحية	أ_ الد

٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

ب- سمكية

ج- صناعية

أ- نباتية

ع كاملة تواصل واتساب سلسلة الخوارزمي التعليمية	غير مسموح بتهيل بياناتي للحصول على مذكرات الشرح	
سدة	ين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاك	١١- أفضل مصدر لليرون
ج- الحبوب	يى . پوروو رق ب	أ- البقوليات
	N-8-3-1	١٢ - هي مواد تساعد في
ج- اللحوم	ب- الدهون	أ- مضادات الأكسدة
	البية من البروتين والألياف،	
ج- الحبوب	ب- الخضروات	أ- البقوليات
	تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.	10 00 NORTH REST
ج- الحبوب	ب الخضروات	أ- البقوليات
ج- الدهنية	صادر البروتينات	
ج- الدهلية	ب- الحيوانية على دهون غير صحية.	أ- النباتية ١٦- تحتوي
ج- الخضروات	ب- البقوليات	أ- اللحوم أ- اللحوم
-55	و يأكلون البيض يطلق عليهم	
ج- لاشئ مما سبق		أ- النباتيون المتوازنون
		۱۸- تعتبر
ج- الخضروات	ب- البقوليات	أ- اللحوم
27	به منخفضه من البروتين	
ج- الحبوب	ب- الخضر اوات	أ- البقوليات
	يجب ان تكون متوازنه بين البروتيز	٠٢٠ الوجبه
ج- المخزنه	ب- المغذيه	أ- السريعه
مه العظام وقفر الدم ج- الدهون	ان تساعد على الوقايه من هشالله ب- اللحوم	<ul><li>٢١- يمكن لبعض</li><li>أ- الخضر او ات الورقيه</li></ul>
The state of the s	ب- التحوم در اللحوم او المأكولات البحرية	
ج- الحيواني	ب- النباتي الحيواني	أ- النباتي
	العديد منها زيادة خطر الاصابه بامراض القلب	
ج- النباتات	ب- الدهون الغير صحيه	أ- الدهون الصحيه
	باتي في	٢٤- نجد البروتين الن
ج- الاسماك	ب- اللحوم	أ- المكسرات
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	. نوعا من البروتين الحيواني	
ج- اللبن	ب- البندق	أ- الفول
-11-11		٢٦ الافراط في تناوا
ج- البقوليات	ب- المنتجات الحيوانية لصرف تحتوى على	أ الفاكهه ٧٧ المحرو الذراة و ال
ج- البيض	تصرف تحوي على ب- الارز	<ul> <li>١٠- الوجبة اللبالية الـ</li> <li>أ- اللحوم</li> </ul>
<del>0</del>	ب من البدائل النباتية	۱۳۰۰ تعتبر ۲۸- تعتبر

ج- الاجبان البيضاء

ج- الغضب

أ- اللحوم المشويه

أ-الاسترخاء

ب- الحزن

٢٩ - تناول الخضر اوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب

ب- الحبوب الكامله

سلسلة الخوارزمي التعليمية	غير مسموح بتهيل بياناتي للحصول على مذكرات الشرح كاملة تواصل واتساب
	٢٠- يعتبر من البروتينات الحيوانية
	أ-البسله ب- البيض ج- الخس
	٣١- البدائل النباتيه تحتوى على نسبه بروتين من البروتين الحيواني .
	أ- اعلى ب- متساويه ج- اقل
	*************
حية	أسئلة الموضوع الثاني: الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الص
	السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
( )	١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وكشري.
( )	٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير
( )	٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ
( )	٤- تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية.
( )	٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق.
( )	٦- تضيف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية.
( )	٧- تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن.
( )	<ul> <li>٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة.</li> </ul>
( )	<ul> <li>٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهوز</li> <li>٨- تند الاحلانات من تعقر تعمل الذاب سعداءا هذه هم سعداة تسمية السامة</li> </ul>
( )	<ul> <li>١- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة.</li> <li>١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا.</li> </ul>
( )	<ul> <li>١١- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة.</li> </ul>
	١٢- الاطعمه المقليه تحتوى على طاقه اقل من الاطعمه المشويه.
( )	<ul> <li>١٤ الوجبه الغذائيه الصحيه لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي.</li> </ul>
( )	١٥- الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان.
( )	١- الوجبات السريعه تحتوى على نسبه كبيره من الدهون.
( )	١١- شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الاصابه بالانيميا.
( )	١٨- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن نتاولها بدلا من الوجبات السريعه.
( )	19_ يفضل نتاول الأطعمة المقليه لانها صحيه.
( )	٢٠ تحتوى الوجبات السريعه على سعرات حراريه منخفضه.
( )	٢١- تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا .
( )	٢٢- تحتوى الوجبات السريعه على نسبه عاليه من الدهون.
( )	٢٢- الاعلانات عن الوجبات السريعه لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها.
( )	٢٤- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنه.

#### السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير، والمشروب غازي كبير من قائمة

أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.

أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة

ج- الوجبة الصحية

Anatority of the Waterland	مُن مِن عَلَيْكُ مِن اللَّهِ عَلَيْكُمْ عَلَيْكُمْ مِنْ اللَّهِ عَلَيْكُمْ مِنْ اللَّهِ عَلَيْكُمْ مُن اللَّهُ
	غير مسموح بتهيل بياناتي للحصول على مذكرات الشرح كاملة تواصل
ت من الطاقة	٣- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجا
ج- الأسبوعي	أ- الشهري ب- اليومي
	٤- هناك ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،
ج- احتياج	أ- فائدة ب- ضرر
	٥ هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
ج- السعرات الحرارية	أ- الدهون ب- الفيتامينات
2	٦- تعتبر سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعا
ج- الإعلانات	أ- الجودة ب- السعر
	٧- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على
ج- جميع ما سبق	أ- التلفزيون و الإنترنت ب- المجلات
	٨- يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة من الطاقة والدهون
ج- لأشئ مما سبق	أ- منخفضة ب- مرتفعة
	٩- لا يفضل شرب بعد الأكل مباشرة .
ج- اللبن	أ- الشاي
	١٠ - تعد من الوجبات السريعة .
ج- الخبز	أ- المحشى ب- البيتزا
3. 6	١١- تحتويعلى نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر
ج- الوجبات النباتية	أ- الوجبات السريعة ب- الوجبات الصحية
	١٢- يعتبر من الوجبات الصحيه للانسان
ج- المحشي	أ- البيتزا
	١٣- يفضل تناول الوجبات الصحيه عن الوجبات
ج- السريعه	أ- النباتية بالصحية
	١٤- الافراط في شرب يعرضك للأصابة بهشاشة العظام
ج- الشاي	أ- المشروبات الغازية ب- المصادر الطبيعيه
#	١٥- شرب الشاي بعد الاكل مباشره يسبب الاصابة
ج- الانيميا	أ- الصداع ب- البرد
	١٦- تحتوى على نسبه عاليه من السكريات والدهون والملح.
ج- الوجبه الصحبه	أ- الوجبه السريعه ب- الوجبه الخفيفه
	١٧- يظهر الاشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم
 ج- غاضبین	أ- سعداء بائمين
	١٨- تحتوى الوجبات على الكثير من السعرات الحرارية
ج- السريعه	أ- الصحيه ب- المشويه
صحه الانسان	
ج- الدهون	أ- الالياف ب- الفيتامينات
3	٠٠- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا .

ج- البرجر المقلى

أ- الفاكهه

ب- الدجاج المقلى

#### أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

		لسؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
(	)	١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا.
(	)	٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.
(	)	٢- الهدف من لصق صور الطعام الصحي أن يبدو لذيذا للطلاب وينتاول الغذاء الصحي.
(	)	<ul> <li>٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب.</li> </ul>
(	)	<ul> <li>ع- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف.</li> </ul>
(	)	- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.
(	)	١- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام.
(	)	١- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.
(	)	٩- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف.
(	)	· ١- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعلع غير صالح للأكل.
(	)	١١- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به.
(	)	١١- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة.
(	)	11- يمكن حفظ الاطعمه النيه مع الاطعمه المطهيه في نفس الوعاء .
(	)	15- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي .
(	)	<ul> <li>١٠ يتم تخزين جميع الانواع من السلع بنفس الشكل والطريقه .</li> </ul>
(	)	<ul> <li>١٠- وجود الشهادة الصحيه للمقصف غير ضروريه .</li> </ul>
(	)	<ul> <li>١١- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه .</li> </ul>
(	)	11- درجه الحرارة من الاشياء التي تؤثر في سلامه الطعام .
(	)	<ul> <li>١٩- استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي.</li> </ul>
		لسؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
		١- يحتاج التلاميذ إلى ليعزز تفكير هم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
		- غذاء ب- ملابس ج- ادوات
		١- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
		- الساخنة والباردة ب- المطبوخة والنيئا ج- جميع ما سبق
		٢- يتم وضع صورة لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
		- للشهادة الصحية ب- لشهادة التخرج
		٤- يجب على بالمقصف ترنيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ
		- الطلاب ب- أصحاب ج- العاملين
		٥- يحتاج الطعام الى لحماية أصناف الطعام من التلف.
		- العبوات ب- ورق تغليف وأكباس ج- جميع ما سبق
		"- ينم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .
		- غير المعبأة ب- كلاهما
		١- وضع صوره الشهادة يضمن صحه وسلامه الطعام والعاملين في المقصف
		الجامعيه ب- الصحيه ج- العلميه
		<ul> <li>التفكير</li> <li>یساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسلیم</li> </ul>
		ST 21 - 1. ST

المهارات المهنية – الصف الخامس الابتدائي

-15

العصائر الصناعيه مصنوعه من مواد ملونه غير صحيه.

ج- العصائر الطبيعية المعلبة

ج- العصائر الطبيعية المعلبة

ج- الطبيعية المعلبة

ج- النكهة الصناعية

ج- الصناعي - الفاسد

ج- المستشفيات

ج- غير الصحي

ج- العصائر الطبيعية المعلبة

ج- اللب

#### السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

راع عصائر البرنقال .	۱ ـ من انو	
----------------------	------------	--

ج- كلاهما أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.

ب- العصائر الصناعية ج- كلاهما أ- العصائر الطبيعية .

٣- مصنوعا من عصير البرنقال والسكر والماء والمواد الحافظة

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .

ب- العصائر الصناعية. أ- العصائر الطبيعية الطازج

٥- العصير ..... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية

٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية .

ب- المواد الحافظة اللون الصناعي

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. ب- المواد الحافظة اللون الصناعي

٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقال

ب- العصائر الصناعية

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصنا 9- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب .....

 ب- الطبيعي الطاز ج أ- الطبيعي المعلب

١٠- تقوم ..... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي

ب- النوادي أ- المصانع

١١- الشراب ..... مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجا

ج- الطبيعي الطازج ب- الطبيعي المعلب أ- الصناعي الفاتح

١٢- المشروبات ..... تعصر مباشرة من الفاكهه وتحتوى على اجزاء منها .

ب- الصناعيه المعلبه ج- الطبيعيه الطازجه أ- الغازيه

١٣ تعد النكهه الصناعيه أرخص ثمنا من العصير

أ- الصناعي ب- الطبيعي

١٤- فاتح اللون ومذاقه سكرى جدا

ب- الطازج أ- الطبيعي المعلب

ج- الصناعي المعلب

# افهم وتعلم المناها البندائي مهارا عمهنية

المياء نصر الديث

## الأكار المعالية

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:
١: من قوائم البضائع بالمقصف المدرسي
(زیت - دجاج مقلی - ادوات مدرسیة)
٢: أفضل مصدر للبروتين النباتي
(البقول - المكسرات - الخضروات)
٣: تحتوي الوجبات أ على الكثير من السعرات الحرارية .
(السريعة - المشوية - الصحية)
٤: لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة من الدهون
والسكر والملح . (عالية - منخفضة - ضخمة)
٥: الوجبة النباتية الصرف تحتوي على
(الدجاج - البيض - الارز)
<ul> <li>٢: الشخصية</li> <li>١٠: الشخصية</li> </ul>
(النباتية - العصبية - الجذابة)
٧: تعتبر
(درجة الحرارة - الطاقة الحرارية - السعرات الحرارية)
٨: يعتبر من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .
(شوي الطعام - شرب المياه الغازية - ممارسة الرياضة)
٩: وضع الطعام في خزائن ذات واجهة يحمي الطعام من الحشرات .
(مكشوفة - زجاجية - خشبية)
١٠ : لابد من استخدام
(اكياس القمامة - ورق المجلات - اكياس التغليف)
١١: وضع صورة الشُّهادة يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين
في المقصف المدرسي .
الجامعية - الصحية - العلمية)
١٢: يجب الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم
(عصر - تخزین - رمي)

# افهم وتعلم المالكاس اللبتدائي مهارا عمهنية

المياء نصر الديث

# الأكثر هكي

١٣: الاطعمة غير المعبأة يتم داخل اوعية حفظ مخصصة .
(تسخينها - تخزينها - تبريدها)
١٤: تقديم الطعام في اطباق ملونة يعمل على الانتباه .
(تشتیت - جذب - توزیع)
٥١: المنتجات تحتوي على دهون غير صحية .
(الصناعية - الحيوانية - النباتية)
١٦: تحتوي الوجبات السريعة على الكثير من
(المعادن - السعرات الحرارية - الطعام الصحي)
١٧: يعتبرمن البروتينات الحيوانية .
(البيض - منتجات الالبان - كل ما سبق)
١٨: من بدائل اللحوم للحصول على البدائل الصحية
(المكسرات - قطعة لحم - قطعة دجاج)
١٩: تساعد في عملية الهضم وتقلل من مخاطر الاصابة بامراض
القلب _ (الفتة - المشروب الغازي - الالياف)
٢٠: من البروتينات الحيوانية
(اللحوم - البيض - كل ما سبق)
٢١: لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - الاشجار)
٢٢: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين
(النباتي - الحيواني - الاثنين معاً)
۲۳: من عيوب الوجبات السريعة
(العقاص نسبه العينامينات - العنوانها على عميات عبيره من المنح - عن ما سبق) ٢٤: من اضرار الوجباتِ السريعة
، ٢٠ المن الطرار الوجبات العالية - الدهون العالية - الاثنين معاً)
٢٥: من العادات الغذائية غير الصحية
المن المدارك المعارية طير المصحية المدارية المدارة ال
(m, - m, -

#### 

المتها ال

٢٦: تعد من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية .
(الاصابة بالسمنة - الشعور بالسعادة - سلامة الاسنان)
٢٧: ايهما تفضل للحصول على السعرات والاحتياجات المناسبة لجسمك
(ساندوتش دبل برجر - بطاطس مقلية - سمك مشوي وأرز)
٢٨: من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية
(تسوس الاسنان - هشاشة العظام - كلاهما صحيح)
٢٩: تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الاشخاص في الاعلانات سعداء هي رسالة
(البريد - تسويق السلعة - خطاب)
٠٠: من بدائل الوجبات السريعة شرب
(الماء - السكريات - كل ما سبق)
٣١: من قوائم المقصف المدرسي
(زجاجات مياه - ادوات مدرسية - كل ما سبق)
٣٢: يجب الاحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة
(عالية - منخفضة - مناسبة)
(9) 3 40

# افهم وتعلم المق الخامس اللبتدائي مقارات مهنية

المياء نصر الديث

# الأكثر هكي

	القوسين:	اختر الاجابة الصحيحة مما بين
	المدرسي	١: من قوائم البضائع بالمقصف
سية)	- دجاج مقلي - ا <mark>دوات مد</mark> ر	(زیت
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		٢: أفضل مصدر للبروتين النباتي
رتا)	ول - المكسرات - الخضرو	•
ر من السعرات الحرارية .		٣: تحتوي الوجبات
(قي	سريعة - المشوية - الصح	•
من الدهون		٤: لابد من اختيار الوجبات التي
	عالية ً- منخفضة - ضخمة	والسكر والملح .
,	ي على	ه:الوجبة النباتية الصرف تحتو
	(الدجاج - البيض - الارز)	
وضاً عن البروتينات الحيوانية		٦:الشخصية
	لنباتية - العصبية - الجذاب	
	هي مقياس الطاقة التي	
	- الطاقة الحرارية - ا <del>لسع</del>	
	. من العادات غير الصحية	
	شرب المياه الغازية - مم	
		٩: وضع الطعام في خزائن ذات و
	كشوفة - زجاجية - خشبي	
	لحماية الطعام	۱۰ ولايد من استخدام
• .		١١: وضع صورة الشهادة
	<i>"</i>	في المقصف المدرسي .
(ä.	جامعية - الصحية - العلمي	<u>.</u>
- ) عليه من الملوثات والجراثيم .		۱۲: يجب ۱۲: يجب
	(عصر - ت <b>خزین</b> - رمي)	

# افهم وتعلم المن الخامس اللبتدائي مهارا ع مهنية

المياء نصر الديث

# المتعن المتعاني

١٣: الاطعمة غير المعبأة يتم
(تسخينها - تخزينها - تبريدها)
١٤: تقديم الطعام في اطباق ملونة يعمل على النتباه .
(تشتیت - جذب - توزیع)
٥١: المنتجات تحتوي على دهون غير صحية .
(الصناعية - الحيوانية - النباتية)
١٦: تحتوي الوجبات السريعة على الكثير من
(المعادن - السعرات الحرارية - الطعام الصحي)
١٧: يعتبرمن البروتينات الحيوانية .
(البيض - منتجات الالبان - كل ما سبق)
١٨: من بدائل اللحوم للحصول على البدائل الصحية
(المكسرات - قطعة لحم - قطعة دجاج)
٩٠: تساعد في عملية الهضم وتقلل من مخاطر الاصابة بامراض
القلب _ (الفتة - المشروب الغازي - الالياف)
۲۰: من البروتينات الحيوانية (اللحوم - البيض - كل ما سبق)
(التحوم = البيض = عن ما معبق) ٢١: لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
، ،
ر ببي الرجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين
(النباتي - الحيواني - الاثنين معاً)
٢٣: من عيوب الوجبات السريعة
(انخفاض نسبة الفيتامينات - احتوائها على كميات كبيرة من الملح - كل ما سبق)
٢٤: من اضرار الوجبات السريعة
(السكريات العالية - الدهون العالية - الاثنين معاً)
٢٥: من العادات الغذائية غير الصحية
(شرب الشاي بعد الاكل مباشرة - شرب المياه النظيفة - كل ما سبق)

# افهم وتعلم المالكانساللبتدائي مقاراك مهنية

الديعا إلحالا

	الاستعادية
. تعد من النت	. 77

٢٦: تعد من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية .
(الاصابة بالسمنة - الشعور بالسعادة - سلامة الاسنان)
٢٧: ايهما تفضل للُحصول على السعرات والاحتياجات المناسبة لجسمكِ
(ساندوتش دبل برجر - بطاطس مقلية - سمك مشوي وأرز)
٢٨: من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية
(تسوس الاسنان - هشاشة العظام - كلاهما صحيح)
٢٩: تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الاشخاص في الإعلانات سعداء هي رسالة
ا : ق م م البريد - تسويق السلعة - خطاب)
٣٠: من بدائل الوجبات السريعة شرب
الماء - السكريات - كل ما سبق)
٣١: من قوائم المقصف المدرسي
(زجاجات مياه - ادوات مدرسية - كل ما سبق)
٣٢: يجب الاحتفاظ بالاطعمة في درجة حرارة
(عالية - منخفضة - مناسبة)
(2, 3, 0) \ (4, \cdot)

# المحور الثالث (الدرس الأول)

ناطنة:	ام العبارة الذ	ة وعلامة(X) اه	لصحيحا	أمام العبارة ا	علامة (٧)	السؤال الأول :ضع
(*)	ي	لبروتين الحيوان	عاً من ا	الخضراء نو	وات الورقية	١- تعتبر الخضر
<b>(</b> ✓)	ي والنباتي	لبروتين الحيوان	على ا	ابد أن تحتوي	بة الصحية ا	<ul> <li>٢- الوجبه الغذائب</li> </ul>
<b>(√)</b>		الألبان	منتجات	زنون يأكلون	اتيون المتوا	٣- الأشخاص النب
<b>(√)</b>	وتين	صدرا جيدا للبر	تعتبره	، النباتية التي	ق من البدائل	٤ - مكسرات البندز
<b>(√)</b>		حية	غيرص	بة على دهون	مات الحيواني	٥- تحتوي المنتج
(*)				الهضم	على عملية	٦- تساعد اللحوم
		الأقواس :	ن بین	ة الصحيحة م	أختر الإجابأ	السؤال الثالث:
						١- تعد
الألبان	(د) منتجات	اللحوم	(き)	) البقوليات		(أ) الخضروات
		1.70	راض ال	يسبب ام	ول	٢- الافراط في تنا
الحيوانية	، (د)ا <u>لمنتجات</u>			) الخضروات		(أ) الفاكهة
						٣- الوجبة النباتية
4	(د ) البيض			) <u>الأرز</u>		(أ) اللحوم
100 000 000		ة عوضا عن ال			هي	٤- الشخصية
الجذابة	النباتية (د)			(ب) العص		( أ) العاطفية
						ه۔ تعتبر
، البيضاء			7			(i) اللحوم المشوي
						٦- تناول الخضرو
	(د) التوتر	الغضب	(き)	ن	(ب) الحز	<ul> <li>أ) الاستراخاء</li> </ul>
		القوسين:	ن بین	ات الآتية م	أكمل العيار	السنوال الثالث:
ر <b>ف)</b>	النباتيون الص	ي - اللحوم -	ن ــ الشا	<ul> <li>المتوازنون</li> </ul>	- النباتيون	(البقوليات
						١- تحتوي
9	عليهم	، البيض يطلق	م يأكلوز	اللحوم ولكنه	بن لا يأكلون	٢- الاشخاص الذي
	ون )	باتيون المتوازن	( الن			
	البقوليات)	مفيدة للجسم (	نباتية ال	من البدائل ال		٣- تعتبر
الصرف)	النباتيون	يواني هم	ىصدر ـ	منتجات من ه	ن لا يأكلون	٤- الأشخاص الذي

## المحور الثالث الدرس الثاني

(X) امام العبارة الخاطئة:	عبارة الصحيحة وعلامة	ع علامة (٧) أمام الـ	لسؤال الأول : ضا
(-	له كبيرة من الدهون (٧	عة تحتوي على نسب	١- الوجبات السري
100	ب الإصابة بالانيميا (٧		
ن الوجبات السريعة (√)	그 그 그리고 있으면 하면 하다 하는 그 맛이 있는 것이 없는 그 그 맛이 없는 것이 없다.		
( ) 20	_	طعمة المقلية لأنها	
1 *	ات حرارية منخفضة (		
(*) -	من الطعام صحي الأجساد		
	The state of the s	تر الإجابة الصحيحة تــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
	الذي يمدنا بها الغذاء		
<u>به</u> (د) درجه الحرارة	<ul> <li>(ج) السعرات الحراريا</li> </ul>		
	بات السريعة وهم	ل في اعلانات الوجب	٢- يظهر الأشخاص
د) متشائمین	(ج) غاضبین (۱	(ب) نانمین	أ) سعداء
ارية	الكثير من السعرات الحر	تعلی ا	٣- تحتوي الوجبات
د) السريعة	(ج) المسلوقة (	(ب) المشوية	) الصحية
من الدهون والسكر والملح	ي على نسبة	الوجبات التي تحتو	٤- لابد من اختيار
د) متوسطة	// -		(أ) منخفضة
The second secon	البيةُ مَن يضر بُ	(a) (C) (b) (C) (C) (C)	
	(ج) الكالسيوم (د	The state of the s	
	الصحية التي يتبعها الن		
	لغازية(ج) شوي الطعام		0.20
	مما بين القوسين:		
(1)	نامينات – الشاي – البين		
الشاي)		بعد الأ	
	لسريعة (		

من الوجبات الصحية للإسان

على نسبة مرتفعه من الطاقة والدهون والسكر ( الوجبات

(المحشى)

# المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

امام العبارة الخاطئة:	الصحيحة وعلامة(X)	علامة (٧) أمام العبارة	السوال الأول: ضع
(✓)	لية من الدهون	ت السريعة على نسبة عا	١- تحتوي الوجبان
(*)	القلب	ل الفاكهة يسبب أمراض	٢- الإفراط في تناو
(×) la		وجبات السريعة لا تجذب	
<b>(</b> ✓)	الألياف	والفيتامينات والمعادن و	٤- توفر الخضروات
<b>(</b> ✓)	، النباتية	ضروات تعتبر من البدائل	٥- المكسرات والخد
البروتين النباتي (ع)	يتين حيواني أكثر من	لابد أن تحتوي على برو	٦- الوجبة المغذية
	ما يلى :	ختر الإجابة الصحية م	السؤال الثاني: ا
		من البروتينات الم	
د) الخس	ج( الفراولة	لأ) البسلة	أ) البيض
التحضير	للية من الملح وسريعة	تحتوي على نسبة ع	٢- الوجبات
د) الجيدة	ج) المفيدة	ب) السريعة	اأ) الصحية
الحيواني	ن من البروتين و	حتوي على نسبة بروتير	٣- البدائل النباتية ن
د) ضخمة	<u>ج) أقل</u>	ب) متساوية	أ) أعلى
	برة من	لة تحتوي على نسبية كبي	٤- الوجبات السريع
د) السعرات الحراية	ج) المعادن	ب) الفيتامينات	أ) الطعام الصحي
	ن غير صحية .	تحتوي على دهو	
د) <u>الحيوانية</u>	ج) الورقية		أ) النباتية
•••		ر من الوجبات السريعة	
د) البرجر المقلي	البطاطس المقلية	جاج المقلي ج <u>)</u>	<ul> <li>أ) الفاكهة ب الد.</li> </ul>
	ما بين القوسين:	كمل العبارات الآتية ما	السورال الثالث: أ
	سريعة - البيتزا)	<ul> <li>النباتيون الصرف – ال</li> </ul>	( النباتية – المياه -
ني (النبايتون الصرف)	ات من أي مصدر حيوا	هم الذين لا ياكلون منتجا	١-الأشخاص
(السريعة)		جبات الصحية عن الوجب	THE SECTION OF STREET STREET, STREET STREET, STREET, STREET, STREET, STREET, STREET, STREET, STREET, STREET, S
(النباتية)		صادر البروتينات	
(البيتزا)	مضير وغير صحية	من الوجبات سريعة الت	٤- تعتبر

## المحور الثالث الدرس الثالث

ة الخاطئة:	امام العيار	صحيحة وعلامة (X)	ة (v) أمام العبارة الد	السوال الأول: ضع علام
(*)				١- يمكن حفظ الأطعمة
<b>(√)</b>		ض التفكير الابداعي	جذاب يحتاج إلى بعظ	٧- عرض الطعام بشكل
(*)		لشكل والطريقة	اع من السلع بنفس ا	٣- يتم تخزين جميع الأنو
(*)		رية	ة للمقصف غير ضرو	٤ - وجود الشهادة الصحي
<b>(</b> ✓)		ن السلع الناجحه	جذاب من طرق عرض	٥- ترتيب الرفوف بشكل
<b>(√)</b>		للمة الطعام	نسياء التي تؤثر في س	٦- درجة الحرارة من الأنا
		يلى:	لإجابة الصحية مما	السؤال الثاني: اختر ا
	الحشرات	يحمي الطعام من	ن ذات واجهة	١- وضع الطعام في خزائه
	د) حديدية	ج) مكشوفة	ب) <u>زجاجية</u>	اً) خشبية
			لحماية الطعام	٢- لابد من استخدام
التغليف	د) أكياس	ج) أكياس القمامة	ب) ورق المجلات	اأ) ورق الطابعة
	10	الانتباه	575	٣- تقديم الطعام في أطباق
		ج) توزيع	ب) تشتیت	أ) <u>جذب</u>
لمقصف	- 7633 N. C. C. C.		- 1 - Carl and Carl Carl Carl Carl Carl Carl Carl Carl	<ul> <li>٤- عند عرض الطعام في</li> </ul>
	A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O	ج) <u>الصحي</u>	ب) غير الصحي	أ) القاسد
المدرسه				<ul> <li>هـ يجب الاحتفاظ بالطعام</li> </ul>
				أ) عالية
				٦- وضع صورة الشهادة
	د) العلمية			أ) الجامعية
115/2	- 080ma - 0			السؤال الثالث: أكمل ا
				( غير المعبأة _
ابداعي )				١- التفكير يساع
ير المعبأة)	2.50	The second secon		٢- لابد من حفظ الاطعمة
		لاطعمه الساخنه واخ	بب تخصیص لا	٣- عند تخزين الطعام يج
بوات)	100.050 OC			
حشرات )	ں لـ ( الـ	ي الطعام من التعرض	راجهه الزجاجيه تحم	٤- خزائن الطعام ذات الو

الصف الخامس الابتدائي	اختبار شهر فبراير ( الاختبار الأول ) نموذج ١	إدارة التعليمية
	مادة: المهارات المهنية	مدرسة
10		اسم الطالب:
		أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
اعداد الخوارزمي بلال نصر	6	١- تساعد في عملية الهضم
دهون	٠- البروتينات ج- ال	أ- الألياف
	أمراض القلب.	٢- تقلل من مخاطر الإصابة بـ
دهون	٠- البروتينات ج- ال	أ- الألياف
	لد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،	٣- يمكن لبعض ان تساء
دهون		
		٤- من أمثلة المصادر اللحوم أو
حيواني		•
	•	٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي
-	٠- البروتين النباتي الحيواني ج- ال	-
	حجم كبير، والمشروب غازي كبير من قائمة	,
وجبة الصحية	_	أ- الوجبة السريعة ب
	ِجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات	*
السبو عي	-	أ- الشهري
the transfer		٨- هي مقياس الطاقة الذي يد
سعرات الحرارية		
ميع ما سبق		<ul> <li>٩- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة</li> <li>أ- التلفزيون و الإنترنت</li> </ul>
میح به سبق		المتعربون و الم مترب بعد الأكل ه
لين	ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	
<b>U</b> .		ب ا ۱ - تحتويعلى نسبه مرن
وجبات النباتية		*
•		١٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقص
ميع ما سبق	، المطبوخة والنيئة ج- ج	أ- الساخنة والباردة ب
		١٣- يحتاج الطعام الى لحماي
ميع ما سبق	،- ورق ت <b>غلیف</b> وأکباس ج- ج	أ- العبوات ب
لاطعمه البارده.	للاطعمه الساخنه واخرى لـ	١٤ - عند تخزين الطعام يجب تخصيص
سناديق	۰- عبوات ج- ص	أ- أكياس
المدرسه	رارة عند تخزينه في مقصف	١٥ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجه ح
ناسبه		أ- عاليه ب
	( انتهت الأسئلة )	

الصف الخامس الابتدائي	اختبار شهر فبراير ( الاختبار الأول ) نموذج ٢	إدارة التعليمية
	مادة: المهارات المهنية	مدرسة
10		اسم الطالب:
		أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
اعداد الخوارزمي بلال نصر	هون صحية ومضادات للاكسدة.	١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر د
حبوب		
		٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
لحوم	،- الدهون ج- الل	أ- مضادات الأكسدة ب
		٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين وا
حبوب	٠- الخضروات ج- الـ	أ- البقوليات ب
		٤- تحتوي على نسبة م
حبوب		
		٥- الباذنجان من مصادر البروتينات
دهنية		أ- النباتية ب
		<ul> <li>٦- تحتوي على نسبة عالية من السكريات و</li> </ul>
وجبة الصحية		أ- الوجبة السريعة ب
1.5	_	٧- هناك ناجم عن الطاقة العالم
حتياج		أ- فائدة بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
إعلانات	-	
	عد المنتور ي نسبة من الطاقة والدهون والسكر	,
روات. اشئ مما سبق		
3. 3		٠ ١٠ تعد من الوجبات السر
خبز	»- البيتزا	
	صحيه للانسان	١١- يعتبر من الوجبات الم
محشي	،- الدبل برجر ج- اله	أ- البيتزا ب
صف.	نىمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المق	١٢- يتم وضع صورة لخ
للهادة التخرج	- للبطاقة الشخصية ج- لش	أ- للشهادة الصحية
الميذ.	تيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلا	
	,	٤ ١ - الابد من استخدام
كياس التغليف		
,en .		١٥- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج
ت)ود	٠- العميق ( انتيت الأسئلة )	أ- الابداعي ب
	( انتهت الأسئلة )	

الصف الخامس الابتدائي	اختبار شهر فبراير ( الاختبار الأول ) نموذج ١	إدارة التعليمية		
	مادة: المهارات المهنية	مدرسة		
10	الاجابة	نموذج		
اعداد الخوارزمي بلال نصر		أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:		
3 3 .8 333	•	١- تساعد في عملية الهضم		
دهو ن -	•			
	تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.			
دهون				
•. •	د على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم، 			
دهون		أ- الخضراوت الورقية ك- بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ		
حيواني		,		
<u> </u>	-	· و بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي		
بروتين الحيواني	٠- البروتين النباتي الحيواني	#		
	حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة			
وجبة الصحية	٠- الوجبة الخفيفة ج- الو	أ- الوجبة السريعة ب		
<ul> <li>٧- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات</li> </ul>				
إسبو عي	- اليومي ج- الا	أ- الشهري <u>ب</u>		
	مدنا بها الغذاء.	٨ هي مقياس الطاقة الذي يد		
سعرات الحرارية	_			
٩- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على				
<u>ميع ما سبق</u>	<del></del>	أ- التلفزيون و الإنترنت ب		
255	بباسره . ١- الماء	<ul> <li>١٠ لا يفضل شرب بعد الأكل ه</li> <li>أ- الشاي</li> </ul>		
بی		<u>۱۱- تحتوي على نسبه مرة</u>		
وجبات النباتية		•		
		<u></u>		
ميع ما سبق	، المطبوخة والنيئة	أ- الساخنة والباردة ب		
	ة أصناف الطعام من التلف.	۱۳- يحتاج الطعام الى لحماي		
ميع ما سبق	٠- ورق تغليف وأكباس	أ- العبوات ب		
لاطعمه البارده.	للاطعمه الساخنه واخرى لا	'		
ىنادىق				
	رارةعند تخزينه في مقصف .	·		
اسبه		أ- عاله -أ		
	( انتهت الأسئلة )			

الصف الخامس الابتدائي	اختبار شهر فبراير ( الاختبار الأول ) نموذج ٢	إدارة التعليمية		
	مادة: المهارات المهنية	مدرسة		
10	الاجابة	نموذج		
اعداد الخوارزمي بلال نصر		أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:		
<u> </u>	هون صحية ومضادات للاكسدة.	١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر د		
حبوب	،- الخضروات ج- الـ	أ- البقوليات		
		٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.		
لحوم	،- الدهون ج- الل	أ- مضادات الأكسدة		
		٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين وا		
حبوب	،- الخضروات ج- الـ	أ- البقوليات		
	نخفضة من البروتين.	٤ تحتوي على نسبة م		
حبوب	<u>- الخضروات</u>	أ- البقوليات ب		
		٥- الباذنجان من مصادر البروتينات		
دهنية	٠- الحيوانية ج- الا	أ- النباتية		
	والدهون والملح.	٦- تحتوي على نسبة عالية من السكريات و		
وجبة الصحية	٠- الوجبة الخفيفة ج- الو	أ- الوجبة السريعة		
٧- هناك ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،				
عتياج	ع- ضرر <u> </u>	أ- فائدة <u>ب</u>		
	غبة الناس في تناول الوجبات السريعة	٨- تعتبر سبب من أسباب ر		
إعلانات	»- السعر	أ- الجودة ب		
والملح.	لى نسبة من الطاقة والدهون والسكر	٩- يجب أن تختار العناصر التي تحتوي ع		
شئ مما سبق	٠- مرتفعة ج- لا	أ- منخفضة		
	يعة .	١٠- تعد من الوجبات السر		
خبز	٠- البيتزا ج- الـ	أ- المحشى ب		
	صحية للانسان	١١- يعتبر من الوجبات الص		
محشي	- الدبل برجر <u>ج- ال</u> د	أ- البيتزا ب		
صف.	نىمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المق	١٢- يتم وضع صورة لض		
مهادة التخرج				
<ul> <li>١٣- يجب على بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.</li> </ul>				
<u>عاملین</u>	•	أ- الطلاب ١٤- لابد من استخداما		
يياس التغليف	· ·	<b>'</b>		
	<del></del>	<ul> <li>اعرض السلع بطریقه سلیمه یحتاج</li> </ul>		
ناقد	- العميق			
	( انتهت الأسئلة )			

محافظة محافظة المهارات المهنية الدارة المهارات المهنية الدارة المهارات المهنية المهارات المهنية الدارة المهارات المهنية المهارات المهارات المهنية المهارات المهارات المهنية المهارات ا

## إمتحان مادة المهارات المهنية للترم الثاني لعام٢٠٢٤ - ٢٠٢٤

ختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:
': كثير من الناس يأكلون اللحوم بسبب
(مذاقها المفضل - عدم احتوائها على دهون - كل ما سبق)
ا : تبدو الاعلانات ممتعة ويظهر الاشخاص في الاعلانات سعداء هي رسالة
(تسويق العقارات و المباني - تسويق السلعة - كل ما سبق)
١: يعمل طاقم المقصف المدرسي بـ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .
(بجد - بکسل - بملل)
؛ :
(النباتي المتوازن - النباتي الصرف - آكلو اللحوم)
و: من العادات غير الصحية
(تناول الخضروات - تناول الفواكه - تناول الاطعمة المقلية)
":يجب الاحتفاظ بالاطعمة في درجة حرارة
١:تحتوي البدائل النباتية على نسبة
(أعلى - اقل - غير ذلك)
/:تتميز الوجبات السريعة بأنها التحضير .
(سريعة - بطيئة - الاثنين معاً)
و المناه المنطعام بشكل المنطقة
(آمن - سلیم - کل ما سبق)
١٠ : من بدائل اللحوم للحصول على البروتين
(البيض - الدجاج - لحم البقر)
١٠: من بدائل شرب المياه الغازية شرب الـ
(العصائر الطبيعية - الماء - الاثنين معاً)
١١: من قوائم المقصف المدرسي
(العصائر الطبيعية - ساندوتش دبل برجر - بيتزا اللحوم)
١١: من البروتينات الحيوانية
؛ ١: من بدائل الوجبات السريعة تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس
(المسلوقة - المقلية - كل ما سبق)
١٠: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين
(النباتي - الحيواني - كل ما سبق)
المياء الإسئلة المياء الأسئلة المياء
سم الطالب/ سم الطالب/
سم المدرسة/